

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

INSTITUTO DE LETRAS

DEPARTAMENTO DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS E TRADUÇÃO

CURSO DE LETRAS – TRADUÇÃO INGLÊS

**TRADUÇÃO DE HOMEMADE VEGAN PANTRY: TRADUZINDO RECEITAS
VEGANAS COM AUXÍLIO DA LINGUÍSTICA DE CORPUS**

ANA LAURA CABRAL DE FARIAS

Brasília

Julho de 2018

ANA LAURA CABRAL DE FARIAS

**TRADUÇÃO DE HOMEMADE VEGAN PANTRY: TRADUZINDO RECEITAS
VEGANAS COM AUXÍLIO DA LINGUÍSTICA DE CORPUS**

Trabalho apresentado como requisito parcial para obtenção de menção na disciplina Projeto Final de Curso – Letras – Tradução, sob a orientação da Prof^a. Dr^a. Elisa Duarte Teixeira, no curso de Letras – Tradução – Inglês da Universidade de Brasília.

Brasília

2018

RESUMO

O público brasileiro que se interessa pela culinária vegana é afetado, atualmente, pela falta de material disponível sobre o assunto em língua portuguesa. Considerando o crescente mercado vegano no mundo e no Brasil, o objetivo do presente trabalho é apresentar a tradução de um trecho do livro *The Homemade Vegan Pantry*, de Miyoko Schinner, publicado em 2015, nos Estados Unidos. Os desafios dessa tradução, como os títulos inventivos das receitas, repletos de neologismos, os ingredientes incomuns e a criatividade e afetividade expressivas da autora são abordados do ponto de vista teórico e metodológico da Linguística de Corpus e da Tradução Técnica, com foco na terminologia específica da subárea da culinária vegana. Esperamos, com isso, contribuir para a tradução técnica de receitas e livros veganos, ainda incipiente no Brasil, bem como para a difusão do veganismo em língua portuguesa, para que suas receitas saudáveis e sintonizadas com o bem-estar dos animais também possam ser executadas em nosso solo, sem dificuldades.

Palavras-chave: tradução técnica, tradução culinária, linguística de corpus, culinária vegana, terminologia vegana

ABSTRACT

The Brazilian public that is interested in vegan cuisine is currently affected by the lack of available material on the subject in Portuguese. Considering the growing vegan market in the world and in Brazil, the objective of the present work is to present the translation of an excerpt from Miyoko Schinner's *The Homemade Vegan Pantry*, published in 2015 in the United States. The challenges of this translation, such as the inventive titles of the recipes, full of neologisms, the unusual ingredients and the expressive creativity and affectivity of the author are approached from the theoretical and methodological point of view of Corpus Linguistics and Technical Translation, focusing on specific terminology of the sub-area of vegan cuisine. We hope, therefore, to contribute to the technical translation of vegan recipes and books, still incipient in Brazil, as well as to the diffusion of veganism in the Portuguese language, so that their healthy and attuned to animal welfare recipes can also be made on our soil, without difficulties.

Keywords: Technical Translation, Culinary Translation, Corpus Linguistics, Vegan Cuisine, Vegan Terminology

Sumário

1	Introdução.....	4
1.1	O Veganismo	7
2	Objetivo.....	10
3	Fundamentação teórica.....	11
3.1	A Linguística de Corpus	11
3.2	Tradução técnica:.....	13
3.3	O Gênero Receita	16
4	Metodologia.....	18
5	Comentários sobre a tradução.....	6
5.1	A terminologia.....	6
5.1.1	Os Ingredientes	6
5.1.2	As medidas.....	11
5.2	A criatividade.....	12
5.2.1	Os textos introdutórios/de apresentação das receitas	12
5.3	Os títulos.....	14
6	Conclusão.....	17
7	Referências	18
8.	Apêndice	20

Índice de figuras

Figura 1: Lista de palavras por ordem de frequência no corpus.	21
Figura 2: Palavras que aparecem com maior frequência após "tofu"	22
Figura 3: Linhas de concordância para a palavra "tofu" com as palavras à direita organizadas alfabeticamente.	4
Figura 4: Captura de tela da página de tradução do Smartcat.	5
Figura 5: Foto de como é comercializada a pimenta chipotle em molho adobo.	9
Figura 6: Foto da embalagem da mistura de condimentos Old Bay.	10
Figura 7: Embalagem do poultry seasoning com seus ingredientes e usos sugeridos	10

Índice de tabelas

Tabela 1: Medidas no Sistema imperial no original e suas conversões para o sistema métrico na tradução	12
Tabela 2: Títulos das receitas no original e suas respectivas traduções	15

1 Introdução

Já foi o tempo em que adotar práticas alimentares diferenciadas era visto como atitude de pessoas exóticas ou alternativas. O nível de industrialização dos alimentos e as consequências disso para a saúde, como, por exemplo, a obesidade, alergias diversas, intoxicação, entre outros, bem como o modo cruel como são obtidos alguns alimentos de origem animal, têm levado uma parcela significativa da população a buscar uma alimentação mais saudável e menos agressiva, tanto para o organismo humano quanto para os animais.

Um relatório do painel internacional de gestão de recursos sustentáveis do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA), de 2010, mostra que a agricultura, especialmente a agropecuária e laticínios, responde por 70% do consumo global de água doce, 38% do uso total da terra e 19% das emissões mundiais de gases do efeito estufa. Nele, afirma-se ainda que, para alimentar uma população global crescente – que deve atingir 9 bilhões de pessoas até 2050 – será preciso adotar uma dieta predominantemente baseada em vegetais para sustentar o meio ambiente e o bem-estar dos seres humanos.

Além disso, é crescente também nossa preocupação em relação ao bem-estar dos animais. Em 2015, a Gallup Poll, uma empresa de pesquisa de opinião dos Estados Unidos, verificou que quase um terço dos norte-americanos (32%) acreditam que os animais devem ter os mesmos direitos que as pessoas, enquanto 62% dizem que eles merecem alguma proteção, mas ainda podem ser usados para o benefício dos seres humanos. A forte opinião sobre os direitos dos animais subiu em relação a 2008, quando apenas 25% achava que esses direitos deveriam estar no mesmo nível que os dos humanos.

Nesse sentido, embora seja bastante recente como prática alimentar da população mundial, o veganismo surge como uma alternativa, pois atende a uma demanda crescente tanto por uma alimentação mais saudável quanto por um posicionamento ético no que se refere à nossa relação com os animais.

Essa demanda também causou um aumento no número de publicações sobre culinária vegana disponíveis, como pode ser observado em qualquer livraria

hoje em dia. No entanto, ainda que haja um número reduzido de chefs brasileiros, famosos ou não, que publicaram livros que abordam o tema (vide, por exemplo, *A cozinha vegetariana de Astrid Pfeiffer*, de Astrid Pfeiffer, 2011; *Bela Cozinha – As Receitas*, de Bela Gil, 2015; e *Cozinha Vegetariana*, de Caroline Bergerot, de 1999), a maioria das publicações culinárias voltadas para o veganismo vem de países de língua inglesa, como a Grã-Bretanha, os Estados Unidos da América e a Austrália. Isso equivale a dizer que uma parte predominante da literatura culinária sobre o tema foi produzida em língua inglesa. Isso Tal fato impõe uma série de dificuldades para a tradução desses materiais e, em última análise, para a divulgação dessa alternativa alimentar mais saudável, sustentável e de maior respeito aos animais junto ao público brasileiro – reconhecidamente, consumidor voraz de proteínas animais.

Um desses problemas é que a maioria da população do Brasil não lê em língua inglesa, ou mesmo que leia, não tem acesso aos livros publicados no exterior, por seu elevado custo e/ou pela dificuldade de se obtê-los. Além disso, no que respeita a tradução desses materiais, ou até mesmo a publicação de livros sobre o tema escritos originalmente em português brasileiro, um grande dificultador é a questão da disponibilidade e da própria terminologia dos ingredientes e procedimentos típicos das preparações veganas. Assim, nos propusemos, neste Trabalho de Conclusão de Curso, dar uma pequena contribuição para o tema, da perspectiva da tradução técnica, por meio de um levantamento das dificuldades envolvidas na tradução de materiais sobre culinária vegana, na esperança de abrir caminhos para a normalização terminológica do veganismo em língua portuguesa e, mais ainda, para a difusão dessa prática alimentar junto ao público brasileiro.

A obra escolhida para atingir esse objetivo foi *The Homemade Vegan Pantry: The Art of Making your own Staples*, de Miyoko Schinner, publicado nos Estados Unidos pela editora Tem Speed Press, no ano de 2015. Um dos principais motivos para a escolha dessa obra foi pelo fato de ser um livro sobre bases alimentícias. Em vez de receitas de pratos complexos e “gourmets”, a autora propõe a produção, em sua própria cozinha, de produtos alimentícios básicos, que podem ser usados de diversas maneiras e também como ingrediente base de diversos pratos veganos.

A autora, Miyoko Schinner, é empreendedora há mais de 30 anos no mundo da culinária, chef e criadora de alimentos saudáveis à base de plantas. Dentre os empreendimentos que ela já administrou estão um restaurante e uma empresa de alimentos naturais, que distribuía produtos para todo os EUA e fornecia biscoitos e sobremesas para a United Airlines. Já publicou cinco livros de culinária, incluindo o *best-seller* inovador *Artisan Vegan Cheese* (2012). Schinner também apresenta seu próprio programa de culinária online, *Miyoko's Kitchen*, co-apresenta o programa de culinária estadunidense *Vegan Mashup*, é instrutora de culinária do McDougall Program e se apresenta ao vivo em grandes eventos de culinária vegana nos Estados Unidos. A autora afirma que sua missão ao longo dos anos tem sido “motivar as pessoas a adotarem uma dieta baseada em plantas e de respeito aos animais por meio da preparação de alimentos deliciosos”¹.

A obra escolhida para este trabalho objetiva diminuir a necessidade da compra de produtos veganos industrializados, mas também leva em conta a realidade de uma rotina agitada, em que as pessoas não têm muito tempo para dedicar à cozinha. O livro é bastante original, pois combina receitas, textos descritivos, comentários da autora e textos narrativos sobre a criação das receitas.

Em sua introdução, a autora justifica a escolha de escrever um livro sobre as bases alimentícias com seis argumentos principais:

1. diminuir o consumo de produtos industrializados,
2. não passar muito tempo cozinhando e otimizar o tempo gasto no preparo,
3. evitar desperdícios, aproveitando sobras de uma receita em outra,
4. agregar à comida mais benefícios à saúde,
5. ajudar o meio ambiente,
6. explorar ao máximo o sabor de uma comida feita do zero.

O livro *The Homemade Vegan Pantry* é dividido em 7 (sete) seções que contêm, no total, 111 receitas, assim distribuídas:

1. *Condiments* (com receitas de molhos, maioneses e geleias, por exemplo) com 22 receitas no total;

¹ <https://thecompleteherbalguide.com/entries/interviews/interview-with-the-vegan-chef-and-author-miyoko-schinner/>

2. *Dairy-And Egg-Free Goodness* (com receitas de queijos, leites e manteigas, por exemplo) com 17 receitas no total;
3. *All You Need is Soup* (com receitas de sopas, caldos e concentrados, por exemplo) com 11 receitas no total;
4. *The Meat of the Argument* (com receitas com proteínas veganas que simulam hambúrgueres, salsichas e costelas, por exemplo) com 19 receitas no total;
5. *Magic and Pasta* (com receitas de massas, polentas e molhos para acompanhar, por exemplo) com 11 receitas no total;
6. *The Grains of Truth* (com receitas de massas de panqueca, de pizza, pães e granolas, por exemplo) com 14 receitas no total;
7. *Sweet Endings* (com receitas de sobremesas como bolos, chocolates, leite condensado e sorvetes, por exemplo) com 17 receitas no total.

O trecho do livro escolhido para a tradução, como afirmado anteriormente, é a seção 4, sobre as proteínas veganas. Este enfoque se deu em razão da dificuldade de encontrar tais produtos no Brasil, ou receitas que se dediquem ao seu preparo. A autora apresenta instruções de como produzir “carnes” veganas que buscam reproduzir a textura e o sabor das proteínas de origem animal, tais como linguiças, hambúrgueres, filés de peixe e de frango, etc., o que pode despertar o interesse não só do público já adepto ao veganismo e ao vegetarianismo, mas também daqueles que buscam alternativas mais saudáveis para o dia-a-dia.

1.10 Veganismo

O veganismo é a prática de abster-se do uso de produtos animais, particularmente na dieta, e também apresenta uma filosofia que rejeita considerar os animais como mercadoria. Donald Watson cunhou o termo “vegan” em 1944, quando co-fundou a Vegan Society na Inglaterra. No início, o termo “vegan” significava “vegetariano que também exclui laticínios”. Mas a partir de 1951, a Sociedade passou a defini-lo como “a doutrina de que o homem deveria viver sem explorar os animais”.

Apesar do termo “vegetarianismo” se referir à abstenção do consumo de animais na dieta, alguns vegetarianos, chamados ovolactovegetarianos, comem produtos de origem animal, como leite, ovos e mel, e outros são vegetarianos estritos e mantêm uma dieta baseada somente em grãos, frutas, legumes e verduras. Assim, o termo “vegano” foi criado para se diferenciar daqueles que se alimentavam de derivados de leite e ovos.

A partir de 1949, a Vegan Society passou também a ser contra qualquer tipo de exploração animal, seja para alimentação, vivissecção, caça, vestimentas ou trabalho. Em 1979, “veganismo” passa a ser definido, segundo a Vegan Society, como: Uma filosofia e modo de vida que busca excluir — na medida do possível e praticável— todas as formas de exploração e de crueldade em relação aos animais, seja para comida, vestimenta ou qualquer outra finalidade; e, por extensão, promove o desenvolvimento e a utilização de alternativas sem animais para o benefício dos seres humanos, dos animais e do meio ambiente.

Em termos dietéticos, o veganismo denota a prática de dispensar todos os produtos derivados (total ou parcialmente) de animais, sendo considerado um regime com base em cereais, frutas, leguminosas, hortaliças, tubérculos, sementes, cogumelos e algas. Dietas veganas bem planejadas podem reduzir o risco de alguns tipos de doenças crônicas, incluindo as doenças cardíacas.

O interesse pelo veganismo aumentou nos anos 2010, especialmente no segundo semestre. Mais lojas especializadas foram abertas e opções veganas tornaram-se cada vez mais disponíveis em supermercados e restaurantes, em muitos países. No Brasil, a primeira Sociedade Vegetariana de que se tem registro é de 1921 (FERRIGNO, 2012, p.41). Entretanto, a iniciativa acabou se extinguido e, apenas em 2003, surge a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB).

Também é crescente o movimento em favor dos direitos dos animais, em que se buscam alternativas alimentícias além das derivadas do esforço animal. No mundo urbano atual, é extremamente difícil ser totalmente vegano, pois como lembra Ferrigno (2012, p. 73), mesmo coisas simples, como pneus, podem conter derivados de animais. Entretanto, mais pessoas têm buscado um estilo de vida mais saudável e menos cruel. Sem dúvida, os animais são os que pagam o preço mais alto por um estilo de vida não-vegano. Mais de 150 bilhões são mortos a cada ano

para fins alimentícios, e esse número não leva em conta animais que morrem por causa de laboratórios de vivissecção, circos, parques aquáticos, zoológicos, corridas de cavalos e esportes como touradas, brigas de cães, galos etc. O número total de animais mortos direta ou indiretamente por seres humanos pode estar em torno de 1.100 bilhões por ano².

O impacto sobre o meio ambiente não fica atrás, já que a pecuária é responsável por 80% da destruição da floresta amazônica e 70% do desmatamento global - 1,87 milhões ha/ano, 2000-2005 (FAO, 2009). A pecuária na Amazônia responde por cerca de 1,72 milhões ha/ ano de desmatamento da Amazônia atribuíveis aos criadores de gado e 12,57 milhões ha/ano de desmatamento mundial. O gasto de água também entra nessa conta, sendo que, segundo a Water Footprint Network, para produzir 1 quilo de carne de gado, são necessários 15.400 litros de água. Enquanto isso, a produção de 1 quilo de soja utiliza 2.145 (dois mil cento e quarenta e cinco) litros de água.

Em relação à saúde, uma pesquisa publicada pela *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* aponta que, se todas as pessoas adotassem o veganismo, até 2050, teríamos 8,1 milhões a menos vítimas de doenças comumente associadas à dieta, como diabetes, obesidade, problemas cardíacos e câncer. Além disso, a Agência Internacional para a Pesquisa sobre o Câncer (IARC), órgão ligado à Organização Mundial da Saúde (OMS), colocou o consumo excessivo de carnes processadas, como embutidos ou frios, no Grupo 1 de risco de desenvolvimento de câncer.

Nos últimos anos, o interesse da população brasileira por uma alimentação e um estilo de vida mais saudáveis tem crescido. Com o intuito de tornar-se mais saudável, muitos têm eliminado ou diminuído o consumo diário de alimentos de origem animal. Uma prova disso é o aumento no volume de buscas pelo termo “vegano” que, de acordo com o Google Trends, cresceu 14 vezes no Brasil no período de Janeiro de 2012 a Dezembro de 2017.

Segundo um estudo do IBOPE (Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística) sobre a América Latina, 89% dos brasileiros afirmam que melhorariam

² <https://veganimpact.com/limpact-en-chiffres/>

seus hábitos alimentares³. Uma outra pesquisa realizada pelo Datafolha⁴, em janeiro de 2017, apontou que 63% dos brasileiros querem reduzir o consumo de carne. A pesquisa também revelou que 73% dos brasileiros se sentem mal informados sobre como a carne é produzida, e 35% tem preocupações relativas à saúde devido ao seu consumo de carne.

De acordo ainda com o IBOPE, no Brasil, 14% da população se autodeclara vegetariana⁵. Não há pesquisa que mostre quanto desses 14% são veganos, mas, segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira, esse número pode ser inferido ao considerar a porcentagem de veganos (dentre vegetarianos) em países em que pesquisas recentes foram conduzidas. A menor porcentagem encontrada seria de 33% (referente ao Reino Unido, segundo o Ipsos MORI Institute), o que, se aplicado localmente, corresponderia a cerca de 7 milhões de brasileiros.

Para atender essa demanda cada vez maior no Brasil, será necessário não só o aumento de produtos e estabelecimentos voltados para o público vegano, como também maior número de fontes de informação sobre o veganismo. Neste sentido, a tradução voltada para a culinária vegana na língua portuguesa também ganha maior mercado, já que atende a essa demanda específica e crescente.

2 Objetivo

O objetivo geral deste trabalho é contribuir para a tradução técnica culinária em língua portuguesa do Brasil, mais especificamente para a subárea do veganismo, por meio da tradução de um trecho do livro de receitas *The Homemade Vegan Pantry: The Art of Making your own Staples*, de Miyoko Schinner (2015). Nos dedicaremos a expor as complexidades terminológicas do veganismo e de textos técnicos culinários em geral sob o enfoque da Linguística de Corpus, observando também o papel da criatividade na tradução desse tipo de texto.

³ <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Brasileiros-sao-os-mais-predispostos-a-melhorar-os-habitos-alimentares-nas-Americas.aspx>

⁴ <http://datafolha.folha.uol.com.br/opiniaopublica/2017/04/1874526-30-dos-que-comem-carne-diminuiram-consumo-apos-operacao-carne-fraca.shtml>

⁵ <https://brasil.estadao.com.br/noticias/geral,14-dos-brasileiros-se-declaram-vegetarianos-mostra-pesquisa-ibope,70002315839>

3 Fundamentação teórica

3.1 A Linguística de Corpus

Um corpus (plural corpora) é uma coleção de textos usados para análises linguísticas armazenada em um banco de dados eletrônico, para que os dados possam ser acessados facilmente por meio de um computador. Os textos de corpus geralmente consistem em milhares ou milhões de palavras e não são compostos de exemplos inventados pelo linguista ou por um falante nativo, mas de uma linguagem falada e escrita autêntica (que ocorre naturalmente).

Para analisar um corpus e pesquisar certas palavras ou frases, é preciso utilizar um programa especial. Alguns deles são projetados para um corpus específico, por exemplo: o Sara foi criado para investigar o BNC (*British National Corpus*), o ICECUP para o ICE Great Britain (*International Corpus of English – Great Britain*). "Concordanciadores", por outro lado, podem ser usados para a análise de quase qualquer corpus.

Embora existam muitas diferenças entre os programas projetados para a análise de corpus, certas funções básicas podem ser executadas por praticamente todos os softwares disponíveis. Para a maioria das análises linguísticas, a mais importante delas é a possibilidade de pesquisar no corpus de estudo a recorrência e a co-ocorrência de certas sequências de palavras. O software geralmente fornece informações sobre a frequência com que palavras isoladas e combinatórias de palavras ocorrem no corpus, a parte do corpus e / ou do texto em que foram encontradas, e seu contexto imediato à esquerda e à direita: as chamadas "linhas de concordância", em que o(s) termo(s) pesquisado(s) são destacado(s) e centralizados na tela, com um contexto em cada linha subsequente.

A maioria dos corpora atuais é "sistemática". Isso significa que os textos são coletados ("compilados") de acordo com princípios específicos, como diferentes gêneros, registros ou estilos da língua (por exemplo, língua escrita ou falada, editoriais de jornal ou redação técnica); esses princípios de amostragem não seguem critérios internos de linguagem, mas sim externos. Por exemplo, os textos

de um corpus não são selecionados por causa de seu alto número de orações subordinadas, mas porque são instâncias de um tipo de texto que se está pretendendo estudar.

Para garantir que os corpora estudados atendam à necessidade do tradutor, Berber Sardinha (2000) define que um corpus deve atender aos seguintes critérios:

- (a) A origem: Os dados devem ser autênticos
 - (b) O propósito: O corpus deve ter a finalidade de ser um objeto de estudo lingüístico
 - (c) A composição: O conteúdo do corpus deve ser criteriosamente escolhido
 - (d) A formatação: Os dados do corpus devem ser legíveis por computador
 - (e) A representatividade: O corpus deve ser representativo de uma língua ou variedade
 - (f) A extensão: O corpus deve ser vasto para ser representativo
- (BERBER SARDINHA, 2000)

Com base na definição de corpus proposta acima, o autor afirma que a Linguística de Corpus (doravante L.C.) é uma abordagem teórica e metodológica que se dedica ao estudo da linguagem por meio da coleta de dados, que são analisados com o auxílio de ferramentas computacionais (BERBER SARDINHA, 2009). Esses dados são amostras de linguagem que ocorrem naturalmente e as análises são geralmente realizadas com programas de software especializados, em um computador. Essa abordagem pode ser usada para descrever características da linguagem e testar hipóteses formuladas em várias estruturas linguísticas.

Assim, a L.C. faz uso de uma abordagem empirista e tem como central a noção de linguagem enquanto sistema probabilístico (Sardinha, 2004). Isso significa que a língua é vista mais pela lente da probabilidade que da possibilidade, já que embora as combinações linguísticas sejam teoricamente possíveis, elas não ocorrem com a mesma frequência. De acordo com essa noção, os traços linguísticos não ocorrem de forma aleatória, então há uma correlação entre as características linguísticas e contextuais, sendo possível evidenciar e quantificar regularidades (padrões).

Na Linguística de Corpus, a padronização se evidencia por colocações, coligações ou estruturas que se repetem significativamente. Para descrever esses padrões são usados, na leitura, três conceitos principais: i) colocação: associação

entre itens lexicais; ii) coligação: associação entre itens lexicais e gramaticais; iii) prosódia semântica: associação entre itens lexicais e conotação (Berber Sardinha, 2004: 40 apud Teixeira, 2008: 221).

O uso de corpus, segundo Bowker e Pearson (2002), busca suprir uma não especialização do tradutor, na medida em que traz o uso real dos termos em gêneros e tipologias prototípicos da área em questão. Assim, o tradutor que não é especialista de uma dada área não precisa, necessariamente, aprender o conteúdo especializado dessa área para traduzir, mas deve dominar a linguagem especializada utilizada em nesses contextos comunicativos específicos. Ou seja, o tradutor de textos técnicos faz uso da L.C., das ferramentas de auxílio à tradução e do conhecimento dos gêneros e tipologias textuais para otimizar e melhorar a qualidade de seu trabalho.

A grande vantagem dessa abordagem é que os tradutores não precisam confiar em sua própria intuição ou em outros intérpretes ou falantes nativos, ou mesmo em exemplos inventados. Em vez disso, eles podem se basear em uma grande quantidade de dados de linguagem autênticos, que ocorrem naturalmente, produzidos por uma variedade de falantes ou escritores, a fim de confirmar ou refutar suas próprias hipóteses sobre características específicas da linguagem, com base empírica.

3.2 Tradução técnica:

A tradução técnica é um tipo de tradução especializada que envolve a tradução de documentos produzidos por escritores técnicos ou, mais especificamente, textos relacionados a áreas que tratam da aplicação prática de conhecimentos científicos, informação tecnológica, etc. Como um campo de estudo, a tradução técnica tem sido reconhecida, estudada e desenvolvida com mais ênfase desde a década de 1960 (AIXELÁ, 2016). Nos Estudos da Tradução, de modo geral, o texto traduzido costumava se ater mais às peculiaridades da linguagem e da cultura do texto original. No entanto, ao longo dos anos, houve um movimento de afastamento desta abordagem tradicional para um foco no propósito da tradução e, por fim, no público-alvo desses textos traduzidos (AIXELÁ, 2016). Embora a tradução técnica seja apenas um subconjunto dos diferentes tipos de tradução

profissional, é o maior no que se refere à produção. Segundo estimativa de Kingscott (2002), mais de 90% de todos os trabalhos traduzidos profissionalmente são feitos por tradutores técnicos, destacando a importância do campo.

Os tipos de material que podem necessitar de tradução técnica são variados. Em um extremo estão artigos de revistas científicas, médicas, de engenharia e técnicas. No outro extremo estão manuais, especificações de um equipamento, receitas, requerimentos para um software. Todos esses requerem um conhecimento aprofundado do tradutor quanto à terminologia e a fraseologia da área, ou o uso de dicionários e corpora para suprir um eventual desconhecimento.

A importância da terminologia consistente na tradução técnica, devido, por exemplo, à natureza repetitiva da escrita técnica, faz com que a tradução assistida por computador, que utiliza de memórias de tradução e corpora de LSP (Language for Specific Purposes), seja pertinente. Em seu livro *Technical Translation* (2006), Jody Byrne argumenta que a tradução técnica está intimamente relacionada à comunicação técnica e que pode se beneficiar da pesquisa nesta e em outras áreas, como usabilidade e psicologia cognitiva.

Além de tornar os textos com jargão técnico acessíveis para um público mais amplo, a tradução técnica também é responsável pela disponibilização e disseminação de conhecimento técnico, tecnológico e inovador entre línguas. A tradução como um todo é um equilíbrio entre arte e ciência, influenciada pela teoria e pela prática. Ter conhecimento tanto das características linguísticas como das características estéticas da tradução aplica-se diretamente ao campo da tradução técnica (Byrne, 2006).

Como uma das principais características de um texto técnico é o seu objetivo de transmitir informações exatas, os dados tendem a ter mais importância que o estilo nesses tipos de textos. Assim, é comum que um tradutor técnico tenha uma preferência por frases curtas e tenda a evitar ambiguidades e estruturas sintáticas complexas (Byrne, 2006). A necessidade de se trabalhar dentro de uma área altamente específica também pode limitar o processo tradutório técnico, fazendo com que o tradutor se guie por glossários já existentes ou termos já consagrados na área.

Seja como for, existem casos especiais, onde a tradução técnica requer imaginação e criatividade do tradutor para descobrir ou criar equivalências e efetivamente transmitir os dados para o público que pretende alcançar. Conhecer apenas a terminologia ou estruturas adequadas pode não se mostrar suficiente para a realização de um trabalho de qualidade.

O papel do tradutor técnico é não apenas ser um transmissor de informação, mas também um construtor do discurso e do conhecimento através do significado, particularmente porque, muitas vezes, o tradutor técnico também pode assumir o papel de escritor técnico (Kingscott, 2002, pp. 247-255). Escritores e tradutores técnicos criam, também, novos significados, e têm que usar a criatividade, assim como seus colegas de outras áreas. Isso enfatiza o importante papel que os tradutores técnicos desempenham na criação e disseminação de neologismos (Krieger e Santiago, 2014).

Stella Tagnin (2015), ao traduzir um livro de receitas de sucos para crianças, comenta sobre essa questão de traduzir um texto criativo:

“A tônica dessa produção é que a tradução, nesses casos, deve privilegiar o ‘efeito’ em detrimento da forma (...). Além disso, conforme alerta Philip (2009), há uma nítida diferença entre o significado de uma palavra em seu contexto convencional de uso e seu sentido num uso não convencional da língua, ou seja, quando é usada de forma criativa. Isso deve ser reconhecido elevado em conta na tradução. Em outras palavras, é preciso primeiro reconhecer que a palavra ou expressão está sendo usada de forma criativa e então tentar recriar esse efeito na tradução.”

(TAGNIN, 2015)

Essa mesma questão abordada por Tagnin pode ser observada em *The Homemade Vegan Pantry*, especialmente nos títulos das receitas, onde a autora utilizou da criatividade para atrair a atenção dos leitores. O trecho citado acima foi, então, de extrema importância durante a tradução do trecho do livro de Schinner, já que foi preciso reconhecer, diversas vezes, palavras ou expressões sendo usadas de forma criativa. Mesmo com a presença de criatividade e neologismos, a culinária mantém seu status como área técnica da tradução e a tradução de receitas, portanto, também se encaixa nessa categoria.

3.30 Gênero Receita

Werlich (1975) distingue cinco tipos de texto diferentes. Alguns desses tipos de texto, por exemplo, são os narrativos, descritivos, informativos e instrucionais. No primeiro, contam-se fatos em sequência temporal, há um narrador que pode fazer-se presente na história ou não, pode dialogar com o leitor ou não e o tempo verbal é predominantemente no passado. No segundo, o adjetivo é a classe de palavras mais utilizada e apresenta-se a descrição pormenorizada do objeto, levando o leitor a criar uma imagem mental do que é descrito e pode-se também, em uma abordagem mais abstrata, descrever sentimentos e sensações. No terceiro, a escrita é em prosa, é utilizada a 3.^a pessoa do discurso, utiliza o sentido denotativo, assume um caráter prático e utilitário e fornece informações verdadeiras e objetivas sobre um determinado tema.

As receitas se caracterizam como tipo de texto instrucional, segundo a categorização de Werlich (1975), que indicam como realizar uma ação. Nelas, utiliza-se uma linguagem objetiva e simples e os verbos são, na sua maioria, empregados no modo imperativo. Receitas são geralmente textos prescritivos que consistem em uma série de instruções para o cozinheiro seguir para fazer um prato do início ao fim (Santich, 2010). Segundo Teixeira (2008),

“Tanto a tipologia quanto o gênero textual da receita devem ser observados pelo tradutor da área, levando-se em conta as condições de recepção do texto traduzido – público-alvo, meio de divulgação, características macrotextuais, recursos icônicos, etc. O caráter “operativo/instrucional” deve conduzir as escolhas durante o fazer tradutório, pois, ao contrário do que geralmente se preza na teoria e na prática da tradução de outros tipos textuais, a “fidelidade” é preterida, nesses textos, em favor da “funcionalidade”. Salvo raras exceções (compêndios históricos, receitas em textos literários, anedóticos e humorísticos, por exemplo), a receita traduzida deve, acima de tudo, ser exequível (...)”

(TEIXEIRA, 2008: pp. 99-100)

No entanto, há uma característica do tipo de texto instrucional que desempenha um papel ainda mais importante na receita: a maneira que receita é lida. Enquanto o leitor pode ler todas as instruções em um texto instrucional sem a obrigação de executar essas instruções, a receita existe principalmente para ser usada diretamente. O leitor pode ir vir entre as instruções de acordo com seu ritmo e

evolução dentro de uma receita. Assim, é vital que o texto em uma receita seja bem organizado e contenha separações claras tanto entre suas seções quanto entre as instruções. Em relação à estrutura, segundo Teixeira (2008):

(...) os itens essenciais de uma receita são: título (o resultado que se pretende obter), ingredientes (os elementos que é preciso transformar para obter esses resultados) e procedimento (como se deve operar esses elementos). Mas as receitas podem apresentar também outros itens, seja para facilitar seu entendimento e execução por parte do usuário, seja para enriquecer seu conteúdo informativo, cultural, nutricional, histórico, etc.

(TEIXEIRA, 2008: 100)

As receitas encontradas em *The Homemade Vegan Pantry* contêm as três partes essenciais que compõem uma receita, de acordo com Teixeira (2008). A maioria também contém a quarta parte opcional mencionada pela autora. Todas as receitas têm um título ou um nome, uma lista de ingredientes e um conjunto de instruções ou método. Algumas receitas incluem notas ou observações com informações adicionais e dicas sobre o prato ou sobre o que é necessário para a preparação, além de variações da receita. As receitas desse livro também apresentam os marcadores linguísticos clássicos do gênero receita, como, por exemplo:

- Uso do imperativo:

“Pour the soy milk into a wide saucepan or deep skillet.”

“Put the pot on the stove over high heat and bring the beans to a boil.”

- Marcadores temporais:

“Then insert a chopstick or dowel under the middle of the skin along the diameter and lift the skin off.”

“You will now start the process of incubation, which can take 24 to 48 hours.”

- Omissão de pronomes possessivos:

“The bags must be perforated in order for the spores to breathe.”

“To bake, preheat the oven to 350°F and line a baking sheet with parchment paper.”

- Presença frequente de advérbios e adjetivos:

“They will be relatively (adv.) tender (adj.) while hot (adj.) but will deflate slightly (adv.) and become chewier (adj.) as they cool, so fear not if they seem too soft (adv.) right out of the oven.”

O estudo desses elementos teóricos do texto instrucional e a observação das estruturas citadas acima vão, conjuntamente, ajudar a fazer a melhor tradução possível do texto escolhido nesse trabalho, à medida que servirão como um norte para as escolhas tradutórias.

4 Metodologia

Após a leitura inicial do texto, que está em formato .epub, o primeiro passo foi compilar um corpus comparável contendo textos semelhantes à *The Homemade Vegan Pantry* na língua de chegada (português brasileiro). Seleccionamos publicações da culinária vegana, dando preferência àquelas contendo receitas que abordassem os substitutos mais comuns da proteína animal, como o tofu e outros derivados da soja.

As dificuldades de tradução, além de aludirem à natureza técnica do trecho escolhido, também evidenciaram o quão incipiente é a área de literatura culinária vegana no Brasil. Durante essa primeira fase do trabalho, que consistiu na coleta de textos para o corpus, encontrar tais publicações mostrou ser um trabalho de garimpo, sendo que foram coletados apenas seis textos – a maioria, compêndios de receitas veganas de blogs, em formato de revista e com extensão .pdf, conforme pode ser visto na lista a seguir:

1. **Rec_Veg_01: Receitas Ogras e Veganas (2015).** Uma coletânea de cerca de 90 receitas veganas por diferentes autores, compiladas por Danilo Schwarz. As receitas estão divididas por ordem alfabética, e não por grupo alimentar, como fez Miyoko Shinner.
2. **Rec_Veg_02: Mais Saúde em Sua Vida Cozinhando com Tofu (2000).** Livro técnico publicado pela Embrapa, escrito por José Renato Bordignon (Farmacêutico Bioquímico), Mercedes Concórdia Carrão-

Panizzi (Engenheira Agrônoma) e José Marcos Gontijo Mandarino (Farmacêutico Bioquímico). O livro apresenta uma receita de tofu, e mais outras 18 (dezoito) que o utilizam, separadas entre salgadas e doces.

3. **Rec_Veg_03: Receitas Vegetarianas com Pouco Dinheiro e Experiência (2014).** Receitas de vários autores, reunião e adaptação das receitas por Karina Carnassale Deana, do portal Tudo Para Vegetarianos, onde o arquivo em .pdf está disponível. Cerca de 50 receitas vegetarianas (não necessariamente veganas) divididas entre salgadas e doces.
4. **Rec_Veg_04: 25 Receitas da Alimentação Viva e Vegana (2013).** 25 receitas extraídas do livro “Minhas anotações: mais de 300 receitas da alimentação viva e vegana” de Paulo Yamaçake (pode ser encontrado na íntegra em: www.manualhumano.com.br). A divisão das receitas é mais similar à *The Homemade Vegan Pantry*.
5. **Rec_Veg_05: Receitas com tofu: inovando com saúde (2014).** Publicação da Embrapa Soja, de autoria de Vera de Toledo Benassi (Engenheira de Alimentos), José Marcos Gontijo Mandarino (Farmacêutico Bioquímico) e Mercedes Concórdia Carrão Panizzi (Engenheira Agrônoma). Contém cerca de 40 receitas com tofu, sendo uma de tofu puro, divididas entre salgadas e doces.
6. **Rec_Veg_06: Vibe Vegan (2016).** Produzido por Luana Ferreira, do movimento Natural Vibe, é uma coletânea de receitas por 24 pessoas, entre nutricionistas, apresentadores, atletas, cozinheiros e nutrólogos. Cada pessoa contribuiu com 3 receitas, mais um guia básico com 5 receitas ao final do livro, totalizando 77 receitas.

Após a coleta dos textos na internet, convertemos os documentos da extensão.pdf para a .txt, formato UTF-8, por meio do software Calibre⁶, para que pudessem ser usados no AntConc (ANTHONY, 2011) e no Smartcat, ferramenta de auxílio ao tradutor empregada neste trabalho.

⁶ <https://calibre-ebook.com/download>

Após a conversão para .txt, fizemos uma limpeza no arquivo resultante, de modo a corrigir quaisquer erros de formatação que possam ter surgido durante a conversão, como separar palavras que acabaram se juntando.

Posteriormente, o corpus foi analisado com auxílio do programa AntConc 3.5.7 (ANTHONY, 2018). O primeiro passo foi verificar o tamanho do corpus coletado; isto é, o número de palavras corridas, ou palavras-ocorrência (*tokens*), e a quantidade de palavras distintas, ou formas (*types*), cujo resultado pode ser visto na Figura 1. Em seguida, exploramos os contextos em que palavras relevantes desses textos – como “tofu” – ocorriam, usando a ferramenta Concord. Essa ferramenta permite, também, o ordenamento das palavras imediatamente à esquerda ou à direita da palavra de busca, para que fique mais fácil identificar os padrões linguísticos (vide Figura 2). Por fim, as combinações recorrentes da palavra de busca foram computadas utilizando as ferramentas Clusters/N-Grams (vide Figura 2) e Collocates (vide Figura 3) do programa, que permitem o levantamento inicial de possíveis unidades de tradução a serem usadas como equivalentes na língua de chegada.

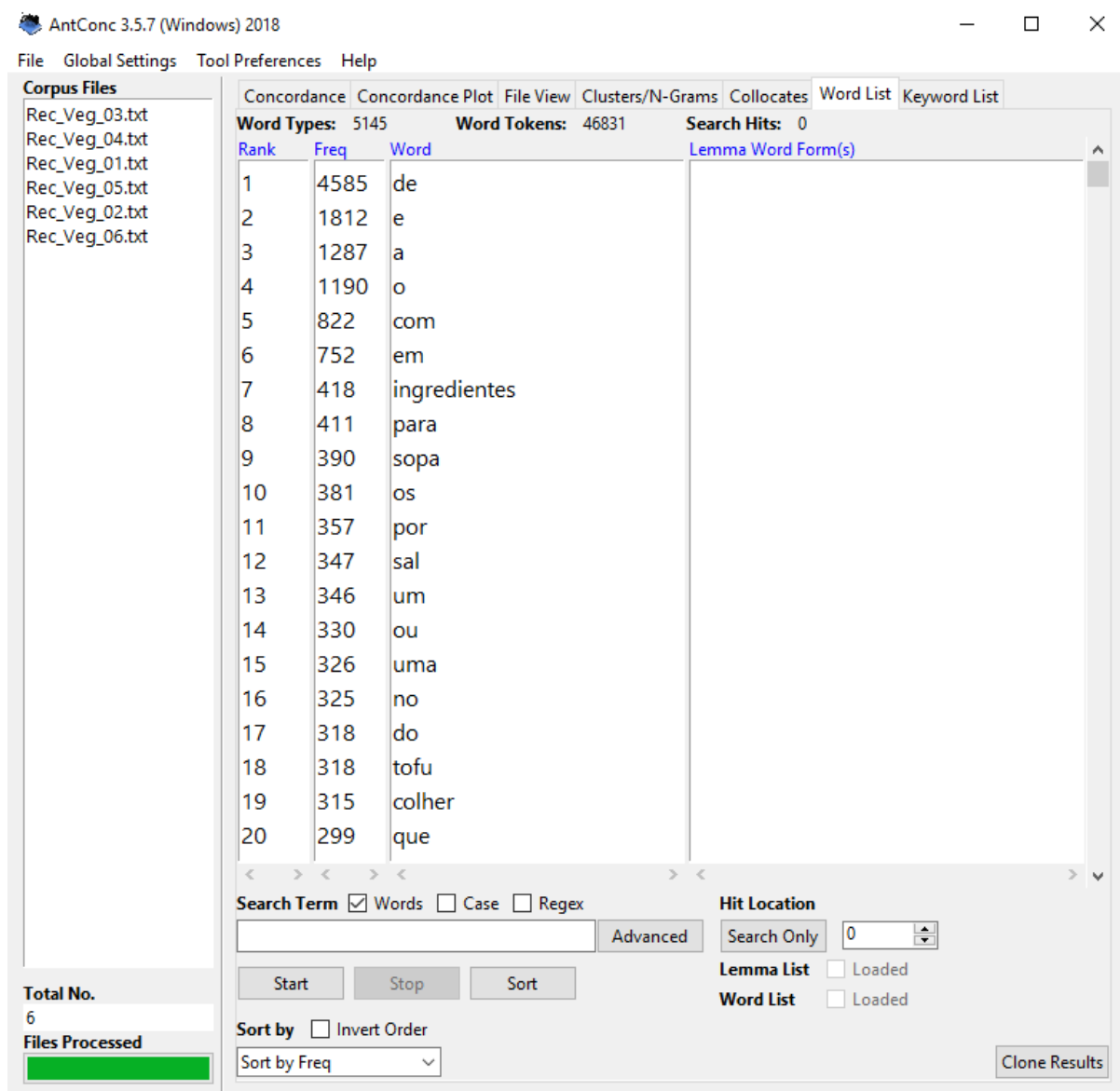


Figura 1: Lista de palavras por ordem de frequência no corpus.

AntConc 3.5.7 (Windows) 2018

File Global Settings Tool Preferences Help

Concordance Concordance Plot File View Clusters/N-Grams Collocates Word List Keyword List

Corpus Files

- Rec_Veg_03.txt
- Rec_Veg_04.txt
- Rec_Veg_01.txt
- Rec_Veg_05.txt
- Rec_Veg_02.txt
- Rec_Veg_06.txt

Total No. of Cluster Types 40 **Total No. of Cluster Tokens** 244

Rank	Freq	Range	Cluster
1	33	3	tofu com
2	32	5	tofu e
3	15	3	tofu em
4	8	2	tofu ingredientes
5	6	2	tofu com vegetais
6	6	2	tofu em pedaços
7	6	3	tofu é
8	5	2	tofu 2 colheres
9	5	2	tofu amassado
10	5	2	tofu com o
11	5	3	tofu com um
12	5	3	tofu em cubos
13	5	3	tofu em cubos pequenos
14	5	3	tofu firme
15	5	2	tofu frito
16	5	2	tofu frito com
17	5	2	tofu frito com recheio
18	5	2	tofu frito com recheio de
19	5	2	tofu à
20	5	2	tofu à italiana

Search Term ☒ Words ☐ Case ☐ Regex ☐ N-Grams **Cluster Size** Min. 2 Max. 5

tofu Advanced

Start Stop Sort

Sort by ☐ Invert Order **Search Term Position** **Min. Freq.** 3 **Min. Range** 2

Sort by Freq ☒ On Left ☐ On Right

Clone Results

Total No. 6
Files Processed

Figura 2: Palavras que aparecem com maior frequência após "tofu".

AntConc 3.5.7 (Windows) 2018

File Global Settings Tool Preferences Help

Corpus Files

- Rec_Veg_03.txt
- Rec_Veg_04.txt
- Rec_Veg_01.txt
- Rec_Veg_05.txt
- Rec_Veg_02.txt
- Rec_Veg_06.txt

Concordance Hits 318

Hit	KWIC	File
133	ais um minuto. Adicione os temperos: shoyu, açúcar e saquê. s Adicione o tofu em pedaços e refogue por mais cinco minutos. s Bata o ovo e	Rec_Veg_02.
134	uma hora, para que percam um pouco de água. • Cortar cada parte do tofu em pedaços grandes e temperar com sal e pimenta branca. • No cer	Rec_Veg_05.
135	um pouco de água. • Escorrer e transferir para uma travessa. • Cortar o tofu em pedaços pequenos e empanar com a farinha de trigo. • Em uma	Rec_Veg_05.
136	meia xícara (chá) de água. Adicione a folha de louro. s Corte o tofu em pedaços pequenos e empane com farinha de trigo. s Em uma out	Rec_Veg_02.
137	por mais 1 minuto. • Adicionar os temperos (shoyu, açúcar e saquê) e o tofu em pedaços . Refogar por mais 5 minutos. • Bater o ovo e adicionar ;	Rec_Veg_05.
138	la a gosto Azeite de oliva para pincelar Modo de preparo • Envolver o tofu em um pano de prato seco e deixar escorrer por meia hora sobre	Rec_Veg_05.
139	úcar 1 colher de sopa de saquê 1 ovo Modo de preparo • Envolver o tofu em um pano de prato seco e deixar escorrer por meia hora sobre	Rec_Veg_05.
140	o em "freezer" para posterior utilização em outras receitas. Para fazer o tofu • Em uma panela , levar o extrato ao fogo e aquecer até fervura. Tran:	Rec_Veg_05.
141	preparo • Refogar a cenoura ligeiramente, em fogo baixo, e acrescentar o tofu esfarelado . Cozinhar por 2 minutos e adicionar os brotos de feijão e c	Rec_Veg_05.
142	s Refogue ligeiramente, em fogo baixo, as fatias de cenoura e acrescente o tofu esfarelado, fritando-os por cerca de dois minutos. Adicione os brotos	Rec_Veg_02.
143	os ingredientes do suco e pronto! Colocar o azeite na frigideira, depois o tofu . Esperar uns 3 minutos e acrescentar a cúrcuma, a pimenta do reino e	Rec_Veg_06.
144	utos em temperatura média. 61 MAÇÃS COM CREME Ingredientes 1 tofu extra soft (400 g) 4 colheres de sopa de açúcar refinado 3 colheres d	Rec_Veg_05.
145	n cheese (receita p. 64). 66 muffins Ingredientes 2/3 xícara de chá de tofu extra soft 1/3 xícara de chá de óleo vegetal 1/3 xícara de chá de água	Rec_Veg_05.
146	em quadrados. 69 cookies de aveia Ingredientes 1/4 xícara de chá de tofu extra soft 1/2 xícara de chá de manteiga 1/2 xícara de chá de açúcar	Rec_Veg_05.
147	um tule fino, é adequado a esta finalidade. A receita para preparo do tofu faz a abertura deste livro. Desejamos que você aceite o desafio e se	Rec_Veg_05.
148	ra sobre uma frigideira preaquecida e espere dourar. Despeje o recheio de tofu, feche e deixe aquecer um pouco mais. 38 2 xícaras de lentilha 2 x	Rec_Veg_06.
149	ele. 1/2 xícara de gergelim torrado Pique o alho-poró finamente. 200g de tofu firme Coloque alho-poró , noz-moscada, 100g de shitake ou fungui	Rec_Veg_06.
150	uro na Olimpíada de 2012 @fernandinha03 "Queijo" fresco + Sucão 1 tofu firme cúrcuma a gosto pimenta do reino a gosto sal do himalaia a	Rec_Veg_06.
151	seu formato (cubos, fatias), sem se quebrar, é preferível o uso de um tofu firme ou extra-firme , enquanto nas receitas que pedem este ingredier	Rec_Veg_05.
152	s maçãs. 62 mousse de chocolate Ingredientes 1 1/2 xícara de chá de tofu firme ou extra firme amassado 1 xícara de chá de chocolate ao leite (d	Rec_Veg_05.
153	ientes: Massa: Ingredientes: • 3 xc de farinha de trigo integral • 300g de tofu firme • 1 xc de farinha de trigo branca • 4 cs bem cheias de cheiro ve	Rec_Veg_03.
154	acada com recheio de tofu 13. Churros de melão com tofu 15. Frigideira de vegetais e tofu	Rec_Veg_03.

Search Term ☒ Words ☐ Case ☐ Regex Search Window Size 100

Show Every Nth Row 1

Kwic Sort ☒ Level 1 1R ☒ Level 2 2R ☒ Level 3 3R

Total No. 6

Files Processed

Figura 3: Linhas de concordância para a palavra "tofu" com as palavras à direita organizadas alfabeticamente.

A tradução em si foi feita na plataforma Smartcat⁷, um aplicativo online de tradução assistida por computador que permite a tradução colaborativa. Ele suporta uma variedade de formatos de entrada, incluindo documentos de texto, apresentações, planilhas, documentos digitalizados e imagens, páginas HTML, formatos bilíngues e outros. Depois que o arquivo é carregado no Smartcat, o próprio aplicativo o divide em segmentos e apresenta traduções automáticas para cada uma delas, que podem ser aceitas ou não pelo tradutor, ou podem ser usadas como base para alterações tradutórias por parte do usuário. Além disso, o Smartcat apresenta diversos outros recursos, como a possibilidade de carregar memórias de tradução, de adicionar comentários para os demais tradutores trabalhando no projeto, a divisão do projeto em etapas de trabalho (tradução, revisão, etc.), a busca de palavras em contexto (dentro da própria tradução ou na memória de tradução), criação e gerenciamento de glossários e corretor gramatical e ortográfico (vide Figura).

⁷ <https://www.smartcat.ai/>

< Home recorte_proteínas_sem etiquetas > recorte_proteínas_sem etiquetas

Progress

✓
↔
↺
↻
→
Ω
⌨
</>
≡
↶
↷
↺
↻
↶
↷
↺
↻

● Translation 100% 10,538 words out of 10,538

Completed ⬇ Layout: ⌂ ⬆

Segments

Source Target < > Aa ↺ ↻ ↶ ↷

	sole Indonesian restaurant in Tokyo.	oitenta no único restaurante indonésio em Tóquio.	⚠
124	It happened to be about two doors down from where I lived, so I went there often.	Por acaso ele ficava duas portas abaixo de onde eu morava, então eu ia lá frequentemente.	✓ Done ⚠
125	I had my first durian there as well, and my first encounter with Japanese yakuza ... but that's a tale better reserved for my memoirs.	Eu comi meu primeiro durião lá também, e tive meu primeiro encontro com a yakuza japonesa... mas é melhor guardar essa história para minhas memórias.	✓ Done ⚠
126	Commercial tempeh has a distinct smell and taste	Tempeh comercial tem um cheirinho e sabor	✓ Done

Revisions QA Check Comments to Segment Comments to Document

Restore

	Backup	Date & Time	Task	User	Save type
1	Por acaso ele ficava duas portas abaixo de onde eu morava, e então eu ia lá frequentemente.	05.26.2018 8:00:51 PM	Translation	Ana Laura Farias	Manual input

CAT Info Concordance Search Dictionaries

Match difference
No differences found

Translation Memory **recorte_proteínas_sem etiquetas**

Unit created 05/26/2018 8:00 PM

Figura 4: Captura de tela da página de tradução do Smartcat.

Além do Smartcat e do corpus comparável analisado por meio do AntConc, buscas no Google (juntamente com o Google Imagens, em especial) ajudaram a sanar dúvidas que surgiram durante o processo tradutório e que não puderam ser solucionadas com a consulta do corpus. Quando nenhum desses três recursos previamente mencionados apresentou uma possível direção para a tradução de determinado termo, palavra ou expressão, acontecimento frequente decorrente da linguagem criativa e dos neologismos da autora, foi proposta ou uma adaptação ou, em alguns casos, neologismo.

5 Comentários sobre a tradução

5.1 A terminologia

5.1.1 Os Ingredientes

Alguns ingredientes de difícil tradução já aparecem nos títulos, como *tempeh* e *yuba*. A dificuldade de traduzir tais termos vem principalmente da pouca disponibilidade desses produtos no mercado brasileiro, sendo que alguns deles são feitos com resíduos da produção de outros alimentos de base, também apresentados no livro. Mesmo quando os ingredientes existem em português e/ou no Brasil, sua especificidade ou variedade são muito comuns tornam a tradução difícil de ser feita sem que haja alguma explicação.

A primeira receita apresentada no capítulo *The Meat of the Argument* é a de tofu. Nela, vão três ingredientes: leite de soja, *nigari* (cloreto de magnésio) e água. O “*nigari*”, claramente, é o termo mais complexo dessa receita. Quando procurado no corpus por meio do AntConc, não houve nenhuma ocorrência. Em busca no Google, porém, ele aparece com esse mesmo nome na Wikipédia e também constatamos que ele está disponível para compra em lojas online. Dois dos textos do corpus, ambos produzidos pela Embrapa Soja, possuem receitas de tofu. Ao compará-las com a receita de Schinner, verificou-se que o coagulante utilizado é o sulfato de magnésio (chamado também de “sal amargo”), e que ele é mais conhecido, facilmente achado e barato no Brasil. Mesmo assim, decidiu-se manter o

termo “*nigari*” entre parênteses, precedido por “cloreto de magnésio”, devido ao receio de que, se fosse feita a troca do “*nigari*” pelo sal amargo, as medidas também teriam que ser modificadas e, sem saber a razão matemática para as proporções, a receita se tornasse inexecutável.

Os tipos de tofu mencionados pela autora também não estão, todos, disponíveis no Brasil. Em várias receitas, ela pede tipos específicos de tofu, como, por exemplo: *1 pound regular, medium, or medium-firm tofu (do not use silken, firm, or extra firm)*. Para a tradução dessas variedades, foi utilizada a publicação da Embrapa presente no corpus, onde foi encontrado o seguinte trecho:

Os tofus são geralmente classificados de acordo com sua textura, desde extramacio até extra-firme. Os tofus mais firmes são obtidos por dessoragem, enquanto os muito macios (chamados também de silken tofu) são apenas coagulados e não sofrem nenhuma prensagem. (Rec_Veg_05)

O missô, um termo já difundido no Brasil, apresentou as variedades “*white*” e “*red*” no texto de Schinner. Em português, os mais comuns são o missô claro e o escuro. Não foi possível, no entanto, verificar se esses equivalem àqueles, respectivamente. Considerou-se colocar os nomes em japonês⁸ e explicar entre parênteses, mas a categorização de missô em japonês apresentava ainda mais distinções. Foi escolhido, assim, manter a tradução mais próximo ao original, usando os termos “missô branco” e “missô vermelho”, que também existem no português, embora com menos ocorrências que “claro” e “escuro”.

Na receita de “bacon” carnudo, um dos ingredientes é o “*tamari*”, um molho de soja que não leva trigo em sua produção e é, portanto, sem glúten. No corpus, foram encontradas 9 ocorrências do termo, e buscas na internet confirmaram o uso do termo em português. O mesmo processo tradutório ocorreu com os termos “*okara*” (2 ocorrências no corpus), “*nori*” (13 ocorrências no corpus), “*kelp*” (5 ocorrências no corpus), “ágar” (19 ocorrências no corpus) e “missô” (9 ocorrências no corpus) – estes dois últimos com adaptações ortográficas para o português. Um dos termos que não teve ocorrência no corpus foi “*wakame*”, mas sua presença na língua portuguesa e a existência do produto no mercado brasileiro foram certificadas em buscas online.

⁸ <http://www.marisaono.com/web/culinaria%20japonesa/miso.htm>

Ao longo das receitas, é possível perceber que uma parte significativa dos ingredientes tem nomes de origem japonesa (como *okara*, *tamari*, e *seitan*, por exemplo). Tal fato se deve, primeiro, à própria autora ser de ascendência japonesa e, segundo, ao fato de que os japoneses já têm há milênios uma dieta em que as proteínas animais, com exceção do peixe, são menos presentes. Outro ingrediente que também tem nome de origem estrangeira ao inglês e português, mas não era de origem japonesa, foi o *tempeh*, de origem indonésia. Muitos desses termos, por serem pouco conhecidos no Brasil, precisaram de uma nota de tradução explicando o termo e, por vezes, com links de sites nacionais onde o leitor pode encontrar o produto.

Outra dificuldade relativa à tradução dessas palavras estrangeiras é escolher o gênero gramatical delas em português. No caso de *okara*, por exemplo, verificou-se maior número de ocorrências no feminino na língua portuguesa em pesquisa online. Já no caso de *yuba*, o gênero feminino foi escolhido por também se relacionar à casca de tofu, outro nome para *yuba*. *Tempeh* foi utilizado no masculino devido ao maior número de ocorrências e também à sonoridade.

Alguns ingredientes evidenciaram como o livro é voltado para o público americano. Um deles, o *maple syrup*, já é relativamente bem conhecido no Brasil, então optou-se por colocar o termo em inglês entre parênteses após a tradução. Outro ingrediente, o molho *buffalo*, é tipicamente utilizado como acompanhamento de aperitivos norteamericanos, principalmente as asinhas de frango. Nesse caso, foi colocada uma nota de tradução com a composição usual do molho. Outro molho que se mostrou um desafio foi o molho adobo, apresentado na figura abaixo junto com a pimenta chipotle. Apesar de existir em português, ele não é tão presente no Brasil e, no livro, foi usado como uma conserva para a pimenta chipotle, ingrediente também não muito utilizado aqui. Também foi colocada uma nota de tradução nesse caso.



Figura 5: Foto de como é comercializada a pimenta chipotle em molho adobo.

Por vezes, os temperos utilizados pela autora apresentavam variedades estranhas ao público brasileiro. Ela utiliza com bastante frequência, por exemplo, cebola e alho em pó (“*onion powder*” e “*garlic powder*”), produtos que podem ser encontrados em supermercados brasileiros, mas não são tão presentes na culinária nacional. Outro exemplo disso é o *Old Bay Seasoning* (traduzido como “mistura de temperos para frutos do mar Old Bay”) e o *Poultry Seasoning* (traduzido como “tempero para aves”), o primeiro apresenta o nome da marca do tempero, que não existe no Brasil, e o segundo é um termo que permite várias interpretações. Para essas duas misturas de tempero, foram acrescentadas notas de tradução explicando a composição de cada um.



Figura 6: Foto da embalagem da mistura de condimentos Old Bay.



Figura 7: Embalagem do poultry seasoning com seus ingredientes e usos sugeridos

A autora faz diferenciações entre ingredientes que muitas vezes são considerados os mesmos no Brasil. Na receita de *Linguiças defumadas com maçã e cerveja*, ela coloca como ingrediente “*beer or ale*”. Mesmo em pesquisas em fontes em inglês, essa diferenciação não ficou clara, e em dicionários bilíngues, tanto *beer* quanto *ale* apresentavam cerveja como tradução. Já na receita *O verdadeiro não-*

búrguer, Shinner pede “*white or cremini mushrooms*” como ingrediente. Em buscas por dicionários e Google Imagens, cogumelos brancos ou cogumelos cremini acabavam sempre no mesmo termo: champignon fresco.

5.1.2 As medidas

Como o texto original foi escrito por uma autora estadunidense e é voltado para o público de lá, o sistema de medidas utilizado no livro é o imperial (onças, libras, onças líquidas, polegadas, graus Fahrenheit, etc.). Desde modo, foi necessária a adaptação para o sistema de medidas usado no Brasil, o métrico (gramas, quilos, litros, centímetros, graus Celsius, etc.). O conversor disponível no Google foi utilizado para essas conversões, e, quando necessário, houve arredondamento das casas decimais para cima ou para baixo, de acordo com a necessidade. Essa adaptação foi feita para manter a naturalidade e não causar estranhamento no público-alvo brasileiro, já que muito raramente achamos no Brasil ou temos em casa utensílios de medidas que apresentem unidades imperiais. As medidas culinárias padrão, como colher de chá, colher de sopa e xícara de chá, mantiveram-se as mesmas. No trecho do livro traduzido neste trabalho, não houve casos em que a autora usou termos como “pacote”, “lata”, etc. que poderiam ser diferentes no Brasil.

Seg.	Original	Tradução
100	8 ounces fresh or frozen yuba	225 g de <i>yuba</i> fresco ou congelado
101	½ cup soy sauce or tamari	½ xícara de molho de soja ou <i>tamari</i>
102	⅓ cup nutritional yeast	⅓ de xícara de fermento nutricional
103	2 tablespoons maple syrup	2 colheres (sopa) de xarope de bordo (<i>maple syrup</i>)
104	½ to 1 teaspoon liquid smoke	½ a 1 colher (chá) de fumaça líquida
105	Oil, for cooking	Óleo, para fritar

Tabela 1: Medidas no Sistema imperial no original e suas conversões para o sistema métrico na tradução

5.2A criatividade

5.2.1 Os textos introdutórios/de apresentação das receitas

Apesar de terem sido desenvolvidas utilizando a mesma metodologia, as traduções dos textos do gênero receita e dos textos culinários necessitaram de abordagens diferentes por conta dessas diferenças textuais. Devido ao estilo da autora, a criatividade se mostrou fator imprescindível durante o processo tradutório, se fazendo particularmente necessária nos títulos das receitas, onde havia presença maior de neologismos e de jogos de palavras.

Mesmo sendo um livro técnico em sua essência, *The Homemade Vegan Pantry* contém vários tipos diferentes de texto. A parte principal do livro é composta de receitas, sendo que algumas delas são ilustradas com fotos. Há também, neste livro, textos culinários divertidos que precedem as receitas. Eles podem apresentar um dos seguintes elementos, ou uma combinação deles:

- a) Como a autora conheceu e chegou à receita final:

The first time I had tempeh was in the eighties at the sole Indonesian restaurant in Tokyo. It happened to be about two doors down from where I lived, so I went there often. I had my first durian there as well, and my first encounter with Japanese yakuza ... but that's a tale better reserved for my memoirs.

Commercial tempeh has a distinct smell and taste that some people find off-putting. But freshly made tempeh has a delicate flavor accented by a nuanced nuttiness and faint mushroom aroma, and a pillowy soft texture. It's so good that even tempeh-haters often find themselves chowing down on it.

I am indebted to Philip Gelb, a local chef and friend, for providing me with a recipe with which I made my first batch. Phil is a kindred spirit who revels in making things from scratch—a man of my heart!

(Schinner, 2015, grifo nosso).

- b) Experiência da autora com a receita e descrição da receita e do produto final, com comentários apreciativos:

What we all need is just one basic recipe for a big batch of tasty burgers that can be made ahead and stored, one that is not affected

by long periods of freezing, one that you can take to nonvegan barbecues, and one that doesn't crumble if you toss it around a bit on the grill. This is another recipe that takes me back to the days of my little bistro in San Francisco, where we had many "devotees" of this simple burger, including several celebrities. There was one couple who made monthly trips from Monterey just to have these delightful patties. They are juicy, savory, chewy, and completely oil-free and go with all sorts of sauces. I get more requests from omnivores for this burger than for just about anything else. I always have a few in my freezer, just in case we need a quick meal.

(Schinner, 2015, grifo nosso)

c) Comentários técnicos sobre especificidades da receita em questão:

There's a bit of science to it, but it's easy. It's just a matter of coagulating the soy milk and separating the curds from the whey (just like with cheese making). The curdling process takes just 2 to 3 minutes, and then you drain the curds. You can press or not press, depending on how firm you want your tofu. Pressing will yield a firmer texture, which is great for applications like grilling. You can add various seasonings at this point, such as herbs and garlic, sun-dried tomato and basil, and so on. The possibilities, as for many homemade things, are endless.

So I hope you won't pass this by. Just try it once, and I swear—your life will be forever changed.

For this recipe, you'll need a 6-inch sieve or colander and some cheesecloth. If you're pressing the tofu for a firm texture, you'll need a weight of some sort that fits into the sieve (such as a small glass container filled with water, a large rock, or a bag of beans) or a tofu press. Magnesium chloride (nigari) is available in some natural food stores or online.

(Schinner, 2015, grifo nosso)

A diferença entre o tipo desses textos e o das receitas é clara, mas dentro daqueles que vêm antes das receitas, existem tipos textuais diferentes.

De acordo com a categorização de Werlich (1975), apresentada anteriormente, os textos introdutórios do livro de Schinner podem se encaixar nos tipos de texto narrativos, descritivos ou informativos.

Miyoko Schinner descreve cada uma de suas receitas com um amor comparável ao de uma mãe. Algo que, em relação às receitas do livro, ela é. Desse modo, a linguagem utilizada por Schinner nos textos que apresentam suas receitas é inventiva, divertida e sentimental. Ao descrever a receita de Não-Costelas e sua história, ela diz (vide segmentos 446-449 da tradução espelhada):

On the days we made UnRibs, you'd walk into the factory and get hit by the smoky smells of garlic, spice, tomatoes, and chiles wafting in the air. It would permeate my clothes, and I'd go home smelling like one giant rib. I'd grab several packages on my way out, and my kids would chomp on them right out of the bag. Ah, those were the days.

(Schinner, 2015)

Neste trecho, a autora apresenta sentimentos de saudosismo, ela fala da infância dos filhos, mas o foco está no modo que o cheiro daquela receita lhe traz nostalgia.

5.3Os títulos

Os títulos das receitas do capítulo sobre proteínas do livro *The Homemade Vegan Pantry* remetem a nomes de proteínas animais tradicionais, mas com alterações e adaptações para que se entenda que são versões veganas. A maior parte dos neologismos por parte da autora se dão nos títulos e, em particular, neste capítulo. Dentre as dezenove receitas dessa seção, a alteração mais recorrente para fazer com que o leitor entenda que a receita não envolve produtos animais é a adição do prefixo “un” aos nomes, como, por exemplo, *Unsteak*, *Unribs*, *Unpork*. Em relação a esses prefixos, a escolha tradutória foi usar o “não” e hifenizar, devido à sua semelhança sonora e sintática com o original.

Seg	Título Original da Receita	Tradução do Título
22	Real Tofu	Tofu de verdade
73	Fresh Yuba (Tofu Skin)	<i>Yuba</i> fresco, ou casca de tofu
94	Canadian Yuba “Bacon”	“Bacon” carnudo de <i>yuba</i>
122	Tempeh	<i>Tempeh</i>
173	Flaky Unfish	Lascas de não-peixe
202	Unfish Sticks	Iscas de Não-Peixe
238	San Francisco Fab Cakes with Capers	Bolinhos fabulosos de sojanguêjo com alcaparras
300	“Breast” of Unchicken	“peito” de não-frango

357	Gold Nuggets or Buffalo "Wings"	Nuggets dourados ou "asinhas" ao molho buffalo
415	Unpork	Não-porco
444	Unribs	Não-costelas
509	Veggie Dogs	Salsichas veganas
538	Italian Unsausages	Não-linguiças italianas
576	Smoked Apple and Beer Unsausages	Linguiças defumadas com maçã e cerveja
611	Marvelous Breakfast Unsausages	Maravilhosas não-linguiças para o brunch
663	Peppy Unpepperoni	Beleza de não-calabresa
701	Unsteak	Não-carne
782	Italian Neatballs	Amor-degas italianas
821	The Real Burger (Aka Now and Zen Burger)	O verdadeiro não-búrguer

Tabela 2: Títulos das receitas no original e suas respectivas traduções

No último título, verificou-se uma discrepância entre os nomes presentes no índice e no cabeçalho da própria receita. No índice do livro aparece "Unburger" e na receita, somente "Burger". Foi mantido a opção presente no índice devido à sonoridade do prefixo escolhido em português.

Nos títulos das receitas das seções de números 73 e 122, há dois nomes que claramente não são da língua inglesa, "*yuba*" e "*tempeh*". "Tofu" também poderia entrar nessa categoria, mas já é um termo consagrado na língua portuguesa, já sendo amplamente utilizado. Ao procurar por "*yuba*" no corpus em português, não houve nenhuma ocorrência. Uma busca na Wikipédia em inglês e português, juntamente com o Google Imagens, para verificar equivalência, mostrou que se utiliza "*yuba*" ou "casca de tofu em nossa língua". Em uma busca no próprio Google, configurada para páginas apenas em português, "*yuba*" teve mais resultados do que "casca de tofu" (termo procurado entre aspas para que a busca fosse pelo termo completo). No caso do termo "*tempeh*", houve cinco ocorrências no corpus e uma busca na internet corroborou o uso desse termo tanto em inglês quanto em português.

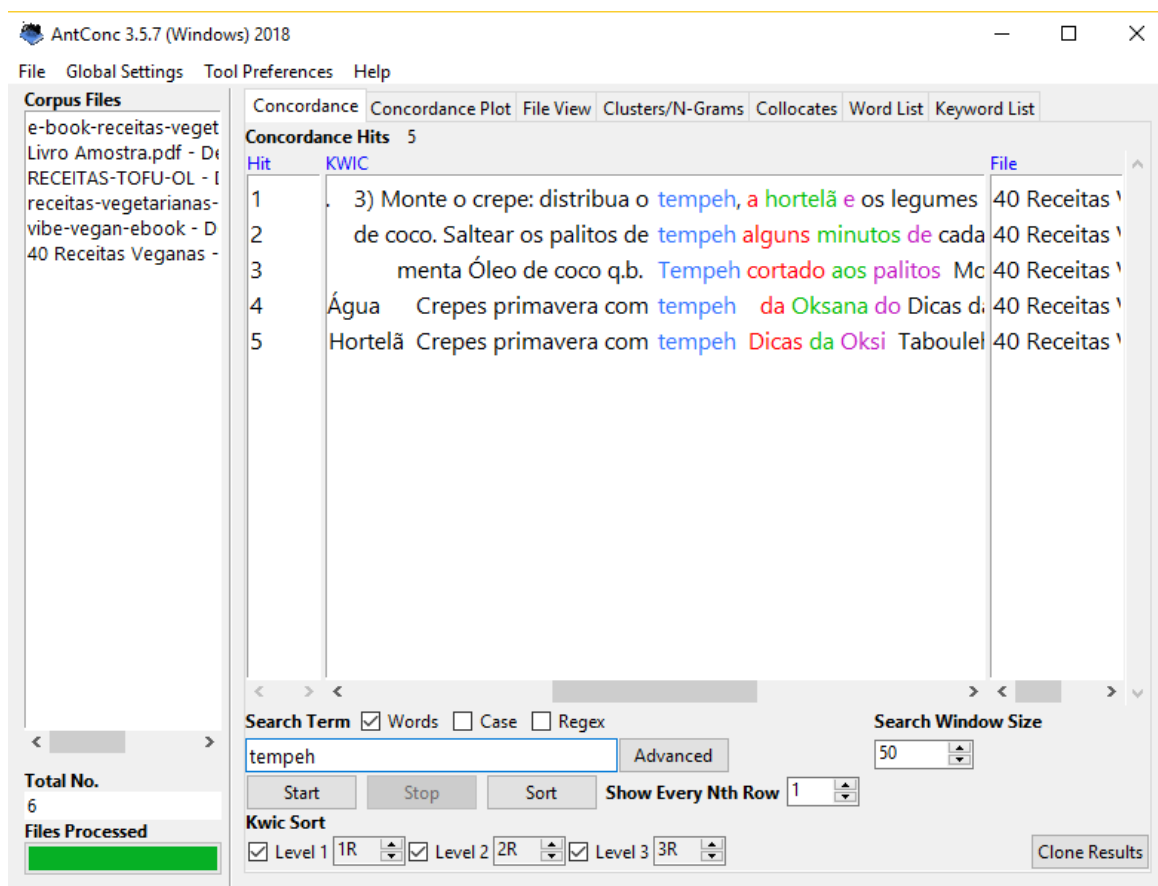


Figura 8: Busca por "tempeh" no corpus comparável.

Nos títulos das seções 238 e 782, Schinner utilizou palavras que rimam com o nome da receita que contém produtos de origem animal. No caso de *Fab cakes*, que rima com *crab cakes* (bolinhos de carangueijo), tentou-se encontrar uma palavra que rimasse com carangueijo mas não levasse o leitor a pensar que a receita contém, de fato, a carne desse animal. Assim, optou-se pelo título com um neologismo de “Bolinhos fabulosos de sojanguêjo”. No caso de *neatballs* (com *neat*, que pode ter os sentidos de limpo, puro, organizado, impecável e até legal, informalmente), que rima com *meatballs* (com *meat*, de carne), foi utilizado outro neologismo, traduzindo o título como “Amor-degas”.

6 Conclusão

O Veganismo caracteriza-se por uma postura alimentar que se opõe ao consumo de derivados animais, como forma de se obter uma alimentação saudável e, ao mesmo tempo, difunde uma filosofia de não exploração dos animais. Embora seja algo não muito recente – o termo surgiu em 1944, na Inglaterra – encontrar receitas veganas em língua portuguesa não foi uma tarefa muito fácil. Por isso, utilizar a Linguística de Corpus para realizar este trabalho exigiu maior empenho, uma vez que quase não existem textos técnicos (receitas) disponíveis na internet. A maioria dos livros está em língua inglesa, sendo que pouca coisa tem sido produzida em português sobre o veganismo, especificamente.

O livro escolhido para a tradução parcial, *The Homemade Vegan Pantry*, de Miyoko Schinner, mostrou-se particularmente interessante tanto para a tarefa técnica de traduzir, quando pela natureza dos textos, que foram além das receitas tradicionais, uma vez que a autora optou por oferecer a elaboração das bases alimentares, as quais possibilitam a criação de muitos outros pratos veganos.

No que diz respeito à parte técnica, chamou a atenção o fato de os ingredientes não serem tão facilmente disponíveis no Brasil, ou, quando disponíveis, não muito utilizados; e também a quantidade significativa de termos de origem estrangeira, principalmente japonesa.

As dificuldades também surgiram do fato de a autora utilizar uma linguagem criativa e neologismos, ocorrência que nos levou a “quebrar a cabeça” e ver que, às vezes, é preciso dar preferência ao efeito em detrimento da forma.

Esperamos, com as soluções propostas, ter contribuído para a ampliação do léxico sobre veganismo na língua portuguesa do Brasil, o que pode auxiliar futuros trabalhos de tradução nessa área.

7 Referências

AIXELÁ, JAVIER FRANCO; SALA VIEIRA, PEDRO LUÍS. O ESTUDO DE TRADUÇÃO TÉCNICA E CIENTÍFICA: UMA ANÁLISE DE SEU DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO. TRADUÇÃO EM REVISTA, Rio de Janeiro, v. 2, n. 21, p. 1-33, jul. 2016. Disponível em: <<https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/28114/28114.PDFXXvmi=>>>. Acesso em: 15 maio 2018.

ANTHONY, Laurence. AntConc. Version 3.5.7. [S.l.: s.n.], 2018. Disponível em: <<http://www.laurenceanthony.net/software/antconc/>>. Acesso em: 14 mar. 2018.

BERBER SARDINHA, TONY. Pesquisa em Linguística de Corpus com WordSmith Tools. 1. ed. Campinas: Mercado de Letras, 2009. v. 1.

_____. Linguística de Corpus. São Paulo: Manole, 2004. v. 1. 410p .

_____. Linguística de Corpus: Histórico e problemática. DELTA. Documentação de Estudos em Linguística Teórica e Aplicada, São Paulo, v. 16, n.2, p. 323-367, 2000.

BOWKER, Lynne; PEARSON, Jennifer. Working with Specialized Language: A Practical Guide to Using Corpora. ilustrada. ed. [S.l.]: Routledge, 2002. 242 p. v. 1.

BYRNE, J. Scientific and Technical Translation Explained. Manchester: St. Jerome Publishing, 2012.

_____. Technical Translation: Usability Strategies for Translating Technical Documentation. Dordrecht, Netherlands: Springer, 2006.

FERRIGNO, Mayra Vergotti. Veganismo e libertação animal: um estudo etnográfico. 2012. 294 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia)- Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2012. 1.

KINGSCOTT, G. Technical Translation and Related Disciplines. Perspectives: Studies in Translatology 10 (4), 2002, p. 247–255.

KRIEGER, Maria da Graça; SANTIAGO, Márcio Sales. ESTUDOS DE TERMINOLOGIA PARA A TRADUÇÃO TÉCNICA. Revista de Letras, [S.l.], v. 2, n. 33, p. 42-52, jul. 2014.

MARTINS, Izabella dos Santos. Lingüística de Corpus. DELTA, São Paulo , v. 23, n. 2, p. 383-393, 2007 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-44502007000200009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 30 Dez. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-44502007000200009>

Santich, Barbara. "Doing' words: The evolution of culinary vocabulary." Food and Language: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 2009. Hosking, Richard, ed. Prospect Books, 2010. 301-310. Print

SCHINNER, Miyoko Nishimoto. The Homemade Vegan Pantry: the art of making your own staples. 1. ed. Nova Iorque: Ten Speed Press, 2015. 538 p. v. 1.

_____. <https://www.artisanveganlife.com/about/> Acesso em: 25 jan. 2018

TAGNIN, Stella E. O.. A tradução de suculentos jogos de palavras, sem perder o sabor. REVISTA DE ESTUDOS DA LINGUAGEM, [S.l.], v. 23, n. 3, p. 681-693, dec. 2015. ISSN 2237-2083. Available at: <<http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/relin/article/view/8897/8802>>. Date accessed: 02 june 2018. doi:<http://dx.doi.org/10.17851/2237-2083.23.3.681-693>.

TEIXEIRA, Elisa Duarte. A Linguística de Corpus a serviço do tradutor: proposta de um dicionário de Culinária voltado para a produção textual. 2008. 400 f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Departamento de Letras Modernas, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2008

WERLICH, E. Typologie der Texte. Quelle & Meyer. Heidelberg, 1975.

8. Apêndice

Nº	Source (EN-US)	Target (PT-BR)
1	It's not just flesh that we call meat.	Não é só a proteína animal que chamamos de carne.
2	Anything substantive, from the meat of coconut to the meat of the argument, can be referred to as that.	Qualquer coisa substancial pode ser assim denominada, desde a carne do coco até a carne de soja.
3	So in this chapter, I use the term loosely, to describe foods with a bit of substance, stuff that has the chew factor.	Assim, neste capítulo, eu uso o termo livremente, para descrever os alimentos que têm uma certa sustança, que trazem essa sensação fibrosa ao morder.
4	No matter what creative approaches we might take to construct our meals, the vast majority of people find comfort in a main dish that they can sink their teeth into.	Independemente da abordagem criativa seguida para elaborar refeições, a grande maioria das pessoas prefere um prato principal no qual se possa fincar os dentes com vontade.
5	Hence, meat substitutes have become phenomenally huge in the marketplace.	Assim, substitutos da carne tornaram-se incrivelmente presentes no mercado.
6	But they're expensive and often designed in the laboratory utilizing questionable ingredients, such as isolated soy protein.	Mas eles são caros e, muitas vezes, concebidos em laboratório utilizando ingredientes questionáveis, como a proteína isolada da soja.
7	My first rule in cooking has always been to eat only what you can make in your kitchen.	Minha principal regra culinária sempre foi comer apenas o que posso preparar na minha cozinha.
8	I once heard it described this way: if it comes from plants, eat it.	Uma vez ouvi isso descrito da seguinte forma: se vier de uma planta, coma.
9	If it's made in a plant, forget it.	Se foi plantado na prateleira do supermercado, esqueça.
10	My Japanese heritage has influenced me to harmonize as many elements as possible in a meal to balance flavors and derive optimal nutrition.	Minha ascendência Japonesa me influenciou a harmonizar tantos elementos quanto possível em uma refeição para equilibrar os sabores e extrair uma nutrição ideal.

11	In my household, we frequently go days or weeks without something “meaty” in the center of the plate, eating mostly veggies, legumes, and grains in myriad ways.	Em minha casa, frequentemente passamos dias ou semanas sem algo "carnudo" no centro do prato. Comemos principalmente legumes, verduras, leguminosa e grãos preparados de inúmeras formas.
12	But never to eat a succulent filet of UnSteak with truffle sauce?	Mas nunca comer um succulento filé de <i>Não-carne com molho de trufas</i> ?
13	Or tender-on-the-inside, crispy-on-the-outside nuggets?	Ou nuggets macios-por-dentro e crocantes-por-fora?
14	Or crowd-pleasing Fab Cakes?	Ou <i>Bolinhas fabulosas</i> que agradam a todos?
15	Come on, we don’t have to be hardened legume eaters—there’s room to enjoy both!	Convenhamos, nós não precisamos ser comedores de vegetais bitolados – há espaço para desfrutar de ambos!
16	From savory sausages to juicy UnRibs, kid-friendly nuggets to flaky fish fillet, you’ll find it here.	De saborosas linguiças a nuggets, favoritos entre as crianças, passando por filés de peixe que se desmancham em lascas – tudo isso você encontrará aqui.
17	In addition, we’ll explore a couple of the oldest foods on the planet, homemade fresh tofu and homemade <i>tempeh</i> , which, in my opinion, take the cake.	Além disso, vamos explorar alguns dos alimentos mais antigos do planeta: tofu fresco e <i>tempeh</i> caseiro, que, na minha opinião, são insuperáveis.
18	You might wonder why I suggest making quantities of the following recipes that look as if they might feed an army.	Você pode se perguntar nas receitas a seguir por que eu sugiro fazer quantidades que poderiam alimentar um exército.
19	The idea is not to cook something from scratch every day, but to have stuff on hand so you can make a quick meal when you want.	A ideia é não cozinhar algo a partir do zero todos os dias, mas ter algo em mãos para poder fazer uma refeição rápida, quando quiser.
20	So you’ll end up with several pounds of UnSteak, or UnChicken, or UnPork, or a bunch of sausages.	Ao final, você terá preparado vários quilos de Não-Carne, Não-Frango, ou Não-Porco, ou um montão de linguiça.
21	Tuck some away in the freezer for later, and meal creation will be a snap.	Guarde no congelador para consumir depois, e use para criar refeições em um piscar de olhos.

22	real tofu	tofu de verdade
23	Wait.	Espere.
24	Before you gloss over this recipe and chuckle, “Why would I want to make tofu?” just give me a chance to tell you why.	Antes de passar os olhos pela receita e rir, se perguntando “Por que eu ia querer fazer tofu?”, só me dê uma chance de explicar o porquê.
25	First of all, it’s super easy (really).	Primeiramente, é super fácil (mesmo).
26	It’s also super fast.	Também é super rápido.
27	But for the real reason, read on.	Mas para saber o real motivo, continue lendo.
28	Oh, I could wax poetic about tofu!	Ah, eu poderia recitar poesias sobre o tofu!
29	Not the stuff sold in supermarkets—I can pass by most of that stuff.	Não aquele vendido nos supermercados – eu não comeria a maioria deles.
30	Freshly made tofu is a thing of beauty.	Tofu feito na hora é uma obra de arte.
31	It is subtly sweet, delicate, and yet full of depth.	É ligeiramente adocicado, delicado e, ainda assim, cheio de complexidade.
32	If I could just hand you a spoon now with a morsel of freshly made tofu, garnished with just a bit of ginger and a splash of soy sauce, I would need no words.	Se eu pudesse entregar para você agora uma colher com um pedaço de tofu fresco, guarnecido apenas com um pouco de gengibre e um toque de molho de soja, eu não precisaria de palavras.
33	You would go to your stove and make yourself a batch.	Você correria para o fogão e faria mais.
34	Finally, you would understand the oft-misunderstood, oft-maligned, oft-mistreated white blocks.	Você entenderia, por fim, os muitas vezes incompreendidos, caluniados e destratados quadradinhos brancos.
35	You would see that the real deal is something to be savored on its own, without having to be marinated, pureed, fried, baked, stewed, coated with bread crumbs, or in any other way have its true essence disguised.	Veria que o tofu de verdade é algo para ser saboreado puro, sem precisar ser marinado, amassado, frito, cozido, guisado, empanado, ou ter a sua verdadeira essência disfarçada de uma forma ou de outra.
36	And it gets better.	E não pára por aí.

37	There's a bit of science to it, but it's easy.	Envolve um pouco de ciência, mas é fácil.
38	It's just a matter of coagulating the soy milk and separating the curds from the whey (just like with cheese making).	É só uma questão de coagular o leite de soja e separar a massa do soro (assim como na produção de queijos).
39	The curdling process takes just 2 to 3 minutes, and then you drain the curds.	O processo de coagulação leva somente 2 a 3 minutos, e já dá para escorrer o soro.
40	You can press or not press, depending on how firm you want your tofu.	Você pode pressionar ou não a massa, dependendo de quão firme quer seu tofu.
41	Pressing will yield a firmer texture, which is great for applications like grilling.	Quando bem prensado, o tofu fica com uma textura mais firme, que é ótima para grelhar, por exemplo.
42	You can add various seasonings at this point, such as herbs and garlic, sun-dried tomato and basil, and so on.	Você pode adicionar diversos tipos de tempero nesse ponto, tais como ervas frescas e alho, tomate seco e manjerição, e assim por diante.
43	The possibilities, as for many homemade things, are endless.	As possibilidades, como acontece com muitos produtos caseiros, são infinitas.
44	So I hope you won't pass this by.	Então, eu espero que você não desperdice esta chance.
45	Just try it once, and I swear—your life will be forever changed.	Experimente somente uma vez e, eu juro, sua vida mudará para sempre.
46	For this recipe, you'll need a 6-inch sieve or colander and some cheesecloth.	Para esta receita, você vai precisar de uma peneira de 15 cm de diâmetro, ou um escurador, e um pedaço de gaze.
47	If you're pressing the tofu for a firm texture, you'll need a weight of some sort that fits into the sieve (such as a small glass container filled with water, a large rock, or a bag of beans) or a tofu press.	Se for prensar o tofu para obter uma textura firme, vai precisar de algum tipo de peso que se encaixe no aro da peneira (como um recipiente de vidro cheio de água, uma pedra grande, ou um saco de feijão), ou de uma prensa para tofu.
48	Magnesium chloride (nigari) is available in some natural food stores or online.	O cloreto de magnésio (<i>nigari</i>) pode ser encontrado em algumas lojas de produtos naturais ou na internet*. *[N.T.: De acordos com guias da Embrapa,

		pode ser usado o sal amargo (sulfato de magnésio) ao invés do cloreto. Ele é mais fácil de ser encontrado no Brasil, porém fique atento às proporções caso opte por usá-lo .]
49	* * *	* * *
50	4 cups plain soy milk, either homemade or store-bought	4 xícaras de leite de soja puro, caseiro ou comprado
51	½ teaspoon magnesium chloride (nigari)	½ colher (chá) de cloreto de magnésio (<i>nigari</i>)
52	¼ cup water	¼ de xícara de água
53	First, prepare your tofu mold—line a 6-inch sieve or colander with a double layer of cheesecloth and set it over a bowl or in the sink so the whey can drain and not get all over your counter.	Primeiro, prepare o seu molde de tofu — cubra o interior da sua peneira de 15 cm ou o escorredor com uma camada dupla de gaze e coloque dentro de uma bacia ou da pia, para que o soro possa escorrer sem molhar toda a sua bancada.
54	In a small bowl, mix the magnesium chloride and the water until dissolved and set aside.	Em uma tigela pequena, misture o cloreto de magnésio na água até que esteja dissolvido e reserve.
55	If you make your own soy milk, the best time to make tofu is right after you’ve made it and it’s still hot.	Se você faz seu próprio leite de soja, o melhor momento para fazer tofu é logo após o preparo do leite, quando ele ainda está quente.
56	But whether you’re using freshly made soy milk or a store-bought variety, pour it into a 2-quart saucepan and bring it to a boil.	Feito em casa ou não, despeje o leite de soja em uma panela com capacidade para 2 litros e aqueça até ferver.
57	Now add half to three-quarters of the magnesium chloride to the boiling soy milk and stir with a wooden spoon for 2 to 3 minutes while simmering over low heat.	Agora adicione metade a três quartos da mistura de cloreto de magnésio ao leite de soja fervente, abaixe o fogo para o mínimo e mexa com uma colher de pau por 2 a 3 minutos.
58	It should begin to curdle.	Ele deve começar a talhar.
59	If it doesn’t separate into curds and whey, add the rest of the magnesium chloride water and stir again for 1 minute more.	Se isso não acontecer, adicione o restante da água com cloreto de magnésio e mexa por mais 1 minuto.

60	Once it separates and the whey is clear (with a yellow tint, but no milkiness), pour the mixture through the sieve to collect the curds.	Uma vez que o soro se separar e ficar transparente (com um tom amarelado, mas não leitoso), despeje a mistura na peneira preparada para coletar a massa.
61	Let it drain on its own for a few minutes until the mixture in the sieve has congealed and there is little water left.	Deixe escorrer por alguns minutos, até que a mistura tenha firmado, mas ainda contenha um pouco de soro.
62	You can choose to press or not to press—that'll be the question.	Prensar ou não prensar — eis a questão que você fará.
63	I like it Japanese-style, with a delicate texture, so I usually do not put a weight on it.	Eu gosto do tofu ao estilo japonês, com uma textura delicada, então geralmente não coloco peso sobre ele.
64	But if you like it firmer, find an object in the kitchen to weight it down and make it more compact.	Mas se você gosta de tofu mais firme, encontre um objeto na sua cozinha para usar de peso e prensá-lo.
65	Eat it right away or store in cool water in the refrigerator for 3 to 4 days.	Consuma imediatamente ou guarde, mergulhado em água fresca, na geladeira, por 3 a 4 dias.
66	MAKES 8 TO 12 OUNCES (RECIPE MAY BE DOUBLED)	RENDE 225g - 340g (ESSA RECEITA PODE SER DOBRADA)
67	VARIATIONS	VARIAÇÕES
68	VERY FIRM TOFU The more magnesium chloride, the firmer the tofu will be.	TOFU EXTRA FIRME Quanto mais cloreto de magnésio, mais firme ficará o tofu.
69	Increase the magnesium chloride by ¼ teaspoon.	Acrescente ¼ de colher (chá) de <i>nigari</i> à medida da receita.
70	Press the curds with a weight to drain as much whey as possible.	Prensar a massa com um peso para escorrer o máximo possível do soro.
71	FLAVORED TOFU After most of the whey has drained, add your favorite flavorings to the curds, mix lightly, then press.	TOFU SABORIZADO Depois que a maior parte do soro tiver escorrido, adicione seus temperos favoritos à massa, misture delicadamente e depois prensar.
72	Garlic, herbs, lemon zest, sun-dried tomatoes, olives, capers, chiles, and salt and pepper can	Alho, ervas, raspas de limão, tomate seco, azeitonas, alcaparras, pimentas frescas, sal e pimenta-do-reino podem acrescentar um

	all put your unique stamp on your tofu.	toque especial ao seu tofu.
--	---	-----------------------------

73	fresh <i>yuba</i> (tofu skin)	<i>yuba</i> fresco (casca de tofu)
74	What exactly is <i>yuba</i> , you might be thinking (I get this question a lot!).	O que exatamente é <i>yuba</i> ?, você pode estar pensando (me fazem muito essa pergunta!).
75	Simply put, it's the skin that forms on soy milk when it's heated, just like the skin that formed on milk when you made hot chocolate way back when.	Simplificando, é a nata que se forma no leite de soja quando ele é aquecido, assim como a nata que se formava no leite de vaca quando era fervido para aumentar sua durabilidade, anos atrás.
76	What can you do with it?	O que dá para fazer com isso?
77	For one, it forms the succulent, crispy skin that wraps around the "Breast" of UnChicken, and it makes a quick, easy bacon as well.	Pra começar, ela pode se transformar na pele suculenta e crocante que envolve o "peito" do Não-Frango, além de render um "bacon" " fácil e rápido.
78	You can also slice it into noodle-size strips and stir-fry with vegetables or add to soup.	Você também pode cortá-la em tiras da largura de fios de macarrão e refogar com vegetais, ou adicionar a sopas.
79	I am lucky enough to live in an area where I can buy it fresh, frozen, or dried, but I've included the recipe for those who live where it is not so readily available.	Eu tenho a sorte de morar em um lugar onde posso comprá-la fresca, congelada, ou seca, mas eu incluí a receita aqui para quem mora onde não é fácil encontrá-la.
80	Although it's easy enough to make, it requires hanging around the stove while your soy milk forms skins to be removed and dried—over and over again—so it's best to do when you have something else to be doing there as well.	Embora seja razoavelmente fácil de fazer, esta receita requer que você fique perto do fogão enquanto o leite de soja forma as natas, que serão retiradas várias vezes e depois secas. Então, é melhor fazer isso quando tiver alguma outra coisa para preparar ao mesmo tempo.
81	* * *	* * *
82	4 cups soy milk, either homemade or store-bought	4 xícaras de leite de soja, caseiro ou comprado
83	Pour the soy milk into a wide saucepan or deep skillet.	Despeje o leite de soja em uma panela larga ou frigideira funda.

84	The size of the skin will be the size of the pan you use, so choose your pot accordingly.	O tamanho da nata será o tamanho da panela que você usar, então escolha sua panela pensando nisso.
85	For “Breast” of UnChicken, an 8-inch-diameter pot will be adequate, while a deep, 12-inch-diameter skillet will work for just about anything.	Para o "peito" de Não-Frango, uma panela com 20 cm de diâmetro é suficiente, ao passo que uma frigideira funda de 30 cm de diâmetro funciona para praticamente tudo o mais.
86	Turn the heat to medium and bring to just below a simmer—bubbles should be barely visible.	Aqueça o leite em fogo médio até quase ferver, então abaixe para o mínimo — as bolhinhas devem ser praticamente invisíveis.
87	After a couple of minutes, a skin will start to form.	Depois de alguns minutos, a nata vai começar a se formar.
88	When the skin has formed all the way to the perimeter of the pan, take a sharp knife and run it along the edge to loosen it from the pan.	Quando atingir a borda da panela, pegue uma faca afiada e passe entre a lateral da panela e a nata, para soltá-la.
89	Then insert a chopstick or dowel under the middle of the skin along the diameter and lift the skin off.	Em seguida, passe um pauzinho ou um espeto de churrasco sob o meio da nata de um lado ao outro de seu diâmetro e levante, retirando-a da panela.
90	Place on a baking sheet and unroll it so that it is open.	Coloque em uma assadeira e desdobre, para que fique aberta.
91	Repeat this technique, stacking the <i>yuba</i> , until all of the milk has been used up.	Repita essa técnica, sobrepondo as camadas de <i>yuba</i> , até que todo o leite tenha sido usado.
92	To store the <i>yuba</i> , put it in a ziplock bag and refrigerate for several days or freeze for up to 1 year.	Para armazenar, coloque em um saquinho plástico bem vedado e conserve na geladeira por vários dias, ou congele por até 1 ano.
93	MAKES ABOUT 4 OUNCES	RENDE APROXIMADAMENTE 100g

94	canadian <i>yuba</i> “bacon”	"bacon" carnudo de <i>yuba</i>
95	<i>Tempeh</i> bacon may be the rage, but in my opinion, it is too soft.	Bacon de <i>tempeh</i> pode ser “irado”, mas na minha opinião, é muito macio.

96	When I want a BLT, I want not only flavor but also that crispy-on-the-outside, tender-on-the-inside texture.	Quando me dá vontade de comer um bacon bem carnudo e dourado, eu quero não só o sabor, mas também aquela textura crocante-por-fora e macia-por-dentro.
97	And <i>yuba</i> delivers.	E a <i>yuba</i> cumpre essa missão.
98	Make this, and everyone who walks into your kitchen and gets a big whiff of what you're cooking will think you abandoned the vegan ship.	Prepare esta receita e todo mundo que entrar em sua cozinha e sentir o cheiro vai pensar que você deu adeus ao veganismo.
99	* * *	* * *
100	8 ounces fresh or frozen <i>yuba</i>	230 gramas de <i>yuba</i> fresca ou congelada
101	½ cup soy sauce or tamari	½ de xícara de molho de soja ou tamari
102	⅓ cup nutritional yeast	⅓ de xícara de fermento nutricional
103	2 tablespoons maple syrup	2 colheres (sopa) de xarope de bordo (<i>maple syrup</i>)
104	½ to 1 teaspoon liquid smoke	½ a 1 colher (chá) de fumaça líquida
105	Oil, for cooking	Óleo, para fritar
106	If you're using frozen <i>yuba</i> , let it thaw at room temperature, then soak in water for 3 to 5 minutes.	Se você estiver usando <i>yuba</i> congelada, deixe descongelar em temperatura ambiente. Em seguida, mergulhe em água por 3 a 5 minutos.
107	Gently squeeze out as much water as possible and pat dry.	Esprema delicadamente o máximo de água que conseguir e seque com papel-toalha.
108	If you're using fresh <i>yuba</i> , no preparation is necessary.	Se estiver usando <i>yuba</i> fresca, nenhuma preparação é necessária.
109	Stack the <i>yuba</i> so that it is two or three layers thick.	Empilhe duas ou três camadas de <i>yuba</i> .
110	Cut it into strips about 1 inch wide.	Corte em tiras de aproximadamente 2,5 cm de largura.
111	Some of the layers will come apart, but most of them will remain stuck together.	Algumas camadas vão desmanchar, mas a maioria vai permanecer grudada.

112	Combine the soy sauce, nutritional yeast, maple syrup, and liquid smoke in a medium bowl or shallow baking dish.	Misture o molho de soja, o fermento nutricional, o xarope de bordo e a fumaça líquida em uma tigela média ou em uma assadeira rasa.
113	Add the <i>yuba</i> strips and mix well.	Adicione as tiras de <i>yuba</i> e misture bem.
114	Marinate for a minimum of 30 minutes.	Deixe marinar por pelo menos 30 minutos.
115	Heat the oil in a skillet over medium heat.	Aqueça um pouco de óleo em uma frigideira, em fogo médio.
116	Remove the <i>yuba</i> pieces from the marinade and transfer the <i>yuba</i> to the skillet, frying on both sides until brown and crispy.	Retire as tiras de <i>yuba</i> da marinada e transfira para a frigideira, fritando de ambos os lados até ficarem douradas e crocantes.
117	Any leftover marinade can be stored in the refrigerator and used again.	A marinada restante pode ser guardada na geladeira e reutilizada.
118	Store the <i>yuba</i> “bacon” in an airtight container in the fridge for 3 to 4 days or in the freezer for up to 6 months.	Guarde o “bacon” de <i>yuba</i> em um recipiente hermético, na geladeira, por 3 a 4 dias, ou no congelador por até 6 meses.
119	MAKES ABOUT 4 SERVINGS	RENDE APROXIMADAMENTE 4 PORÇÕES
120	VARIATIONS	VARIAÇÕES
121	OIL-FREE CANADIAN YUBA “BACON” Preheat the oven to 400°F. Spread the marinated strips on a nonstick baking sheet and bake for about 10 minutes, until browned.	“BACON” CARNUDO DE YUBA ASSADO Preaqueça o forno a 200°C. Arrume as tiras marinadas de <i>yuba</i> em uma assadeira antiaderente e leve ao forno por aproximadamente 10 minutos, até dourarem.

122	<i>tempeh</i>	<i>tempeh</i>
123	The first time I had <i>tempeh</i> was in the eighties at the sole Indonesian restaurant in Tokyo.	A primeira vez que eu comi <i>tempeh</i> foi nos anos oitenta, no único restaurante indonésio em Tóquio à época.
124	It happened to be about two doors down from where I lived, so I went there often.	Por acaso, ele ficava a duas portas de onde eu morava, então eu ia lá com frequência.
125	I had my first durian there as well, and my first encounter with Japanese yakuza ... but	Eu comi meu primeiro durião lá também, e tive meu primeiro encontro com a <i>yakuza</i> japonesa... mas essa história se encaixaria

	that's a tale better reserved for my memoirs.	melhor na minha autobiografia.
126	Commercial <i>tempeh</i> has a distinct smell and taste that some people find off-putting.	O <i>tempeh</i> comercial tem um cheirinho e um sabor peculiares, que algumas pessoas acham desestimulantes.
127	But freshly made <i>tempeh</i> has a delicate flavor accented by a nuanced nuttiness and faint mushroom aroma, and a pillowy soft texture.	Mas o <i>tempeh</i> fresco tem um sabor delicado, marcado por um toque amendoado sutil, um leve aroma de cogumelos e uma textura maciazinha e retrátil.
128	It's so good that even <i>tempeh</i> -haters often find themselves chowing down on it.	É tão bom que até os anti- <i>tempeh</i> comem com prazer.
129	I am indebted to Philip Gelb, a local chef and friend, for providing me with a recipe with which I made my first batch.	Estou em dívida com Philip Gelb, um chef aqui da minha região e amigo, por ter me fornecido uma receita com a qual eu fiz meu primeiro <i>tempeh</i> .
130	Phil is a kindred spirit who revels in making things from scratch—a man of my heart!	Phil é uma alma gêmea que se deleita em fazer as coisas a partir do zero—um homem que mora em meu coração!
131	The trickiest part of making <i>tempeh</i> is finding a way to replicate the climate of Indonesia—a temperature of around 85°F to 90°F—for 24 hours (see the end of the recipe for ideas).	A parte mais complicada de fazer <i>tempeh</i> em épocas frias é encontrar uma forma de replicar o clima da Indonésia por 24 horas — uma temperatura que varia de 29°C a 32°C— (ver final da receita para dicas).
132	Start to finish, it'll take up to 48 hours, so don't plan on serving it tonight.	Do começo ao fim, o preparo leva até 48 horas, então deixe para marcar aquele jantar dois dias adiante.
133	* * *	* * *
134	1 pound organic soybeans or chickpeas	500g de soja ou grão-de-bico orgânico
135	1 tablespoons white vinegar	1 colher (sopa) de vinagre branco
136	1 packet <i>tempeh</i> spores (amount will differ per manufacturer; see sidebar for sources)	1 pacote de fermento de <i>tempeh</i> (esporos do fungo <i>Rhizopus Oligosporus</i> —a quantidade vai variar de acordo com o fabricante; veja a barra lateral ao final da receita para locais de venda)

137	Soak the soybeans in a large pot in plenty of water for 12 to 24 hours.	Deixe os grãos secos de molho em uma panela grande, com bastante água, por 12 a 24 horas.
138	You will now remove the hulls.	Retire as cascas.
139	To do so, rub the beans underwater between your hands to crack them.	Para fazer isso, mergulhe as mãos na água da panela e esfregue os grãos entre as duas palmas para quebrá-los.
140	The hulls will rise to the surface of the water as you manipulate the soybeans, and you can get rid of them by using a small sieve to scoop them up (or tip the pot over and drain the water and hulls as the soybeans settle, a method that uses far more water).	As cascas vão subir para a superfície à medida que você manipula os grãos, e você pode ir retirando com uma peneirinha e descartando (ou incline um pouco a panela para eliminar a água junto com as cascas – um método que utiliza muito mais água).
141	When all the hulls have been removed, drain the beans and refill the pot with fresh water.	Quando todas as cascas tiverem sido eliminadas, escorra os grãos e volte a encher a panela com água fria.
142	Put the pot on the stove over high heat and bring the beans to a boil.	Aqueça em fogo alto até ferver.
143	Turn down the heat to medium low and simmer for 1 hour.	Abaixe o fogo para o mínimo e cozinhe por 1 hora.
144	Line an absolutely clean baking sheet (to prevent growth of unwanted pathogens) with several layers of paper towels.	Forre uma assadeira completamente limpa (para evitar o crescimento de patógenos indesejados) com várias camadas de papel-toalha.
145	Drain the soybeans in a colander, then spread them out in a thin layer on the baking sheet to drain them further.	Escorra os grãos cozidos em uma peneira e, em seguida, espalhe-os em uma assadeira forrada formando uma camada, para eliminar ainda mais água.
146	Let them dry at room temperature for an hour or two.	Deixe secar em temperatura ambiente por uma ou duas horas.
147	Moisture is the enemy of <i>tempeh</i> , so you want to make sure that the beans are really dry.	A umidade é inimiga do <i>tempeh</i> , então certifique-se de que os grãos estejam bem secos.
148	If you have pets who hop on counters, I recommend covering the beans with paper	Se você tem animais de estimação que sobem nas bancadas, eu recomendo cobrir também

	towels as well.	os grãos com papel-toalha.
149	When the beans are dry and at room temperature, put them in a large, clean bowl.	Quando estiverem já frios e secos, coloque os grãos em uma tigela grande e limpa.
150	Mix in the vinegar and the spores.	Junte o vinagre e os esporos e misture bem.
151	Divide them between two quart-size ziplock bags and seal.	Divida em dois sacos plásticos com fecho hermético (zip) com capacidade para 1 quilo, espalhe em uma camada fina e vede bem.
152	Use a sterile skewer or needle (heat over a flame to sterilize) to poke holes into the bag every $\frac{3}{4}$ inch.	Use um espeto de metal ou agulha esterilizados (aqueça sobre uma chama para esterilizar) para fazer furinhos no saco a cada 2 cm,
153	The bags must be perforated in order for the spores to breathe.	para que os esporos possam respirar.
154	Too much humidity in the bags will cause spoilage and lead to the development of other unwanted molds.	Muita umidade nos sacos vai causar deterioração e favorecer o surgimento de outros mofos indesejados.
155	You will now start the process of incubation, which can take 24 to 48 hours.	Agora, é preciso iniciar o processo de incubação, que pode levar de 24 a 48 horas.
156	Place the bags in an incubator (see sidebar) for 12 to 24 hours, until you see some white mycelium growing.	Coloque os sacos em uma incubadora (ver barra lateral) por 12 a 24 horas, até que você veja alguns micélios brancos crescendo. [N.T.: barra lateral a partir do segmento 164]
157	The ideal temperature is 88°F, so if you can, try to be as close as possible during this period.	A temperatura ideal é de 31°C, então tente manter os grãos o mais próximo possível dessa temperatura durante esse período.
158	When you see some white fuzz growing (the mycelium), there is enough self-generating heat in the <i>tempeh</i> that you can turn off your heat source and let it grow on its own.	Quando você vir uma penugem branca se formando (os micélios), é sinal de que a geração de calor do próprio <i>tempeh</i> é suficiente, de modo que você pode desligar a fonte de calor e deixar que cresça por conta própria.
159	When the cakes are fully covered in white, put them in the refrigerator to stop any further growth; overdevelopment of the mycelium	Quando as placas estiverem totalmente cobertas de branco, leve à geladeira para interromper o crescimento do micélio – se for

	can lead to strong, bitter flavors.	excessivo, pode gerar sabores fortes e amargor.
160	The <i>tempeh</i> is now ready to use in your favorite recipes.	O <i>tempeh</i> está pronto para ser usado em suas receitas favoritas.
161	Remember, <i>tempeh</i> is a living fungus and, as with all fungi, must be thoroughly cooked before ingesting in order for it to be fully digestible.	Lembre-se, o <i>tempeh</i> é um fungo vivo e, como todos os fungos, deve ser bem cozido antes do consumo, para que seja de fato digerível.
162	Store in an airtight container in the fridge for up to 1 week or in the freezer for up to 6 months.	Guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 1 semana, ou no congelador por até 6 meses.
163	MAKES 1 POUND	RENDE 500g
164	TEMPEH TIPS AND RECOMMENDED EQUIPMENT	DICAS PARA O TEMPEH E EQUIPAMENTO RECOMENDADO
165	While <i>tempeh</i> spores will grow between 80°F to 91°F, the ideal temperature is 88°F. The spores can die above 92°F, so exercise caution.	Ainda que os esporos de <i>tempeh</i> cresçam entre 27°C e 32°C, a temperatura ideal é 31°C. Os esporos podem morrer acima de 32°C, então tenha cuidado.
166	There are various potential methods for incubation.	Existem vários métodos adequados para a incubação.
167	Before you start, I highly advise procuring a thermometer to check the ambient temperature of your incubator.	Antes de começar, aconselho a aquisição de um termômetro, para verificar a temperatura ambiente da sua incubadora.
168	If you have a dehydrator that has a low enough setting, you can use that.	Se você tem um desidratador que opera com temperaturas baixas o suficiente, você pode usá-lo.
169	My oven has a setting of 100°F, but I found that the bottom shelf was actually 85°F, so I was able to incubate the <i>tempeh</i> there.	O meu forno pode ser aquecido a 38°C, mas eu descobri que a prateleira inferior, na verdade, atinge 29°C, então eu consigo usá-la para incubar meu <i>tempeh</i> .
170	Other people find that keeping the oven light on is adequate to raise the temperature to 80°F, the minimum required.	Outras pessoas mantêm a luz do forno acesa para elevar a temperatura a 27°C, o mínimo necessário.

171	Another method is to place a heating pad or warm bottles of water inside a Styrofoam cooler.	Outro método é colocar uma bolsa ou garrafas de água quente dentro de uma caixa de isopor.
172	<i>Tempeh</i> spores can be ordered online at www.culturesforhealth.com , as well as www.organic-cultures.com and other sites.	<p>Esporos de <i>tempeh</i> podem ser comprados online nos sites www.culturesforhealth.com, e www.organic-cultures.com, entre outros*.</p> <p>*[N.T.: no Brasil, pode ser encontrado no Mercado Livre: https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-765161311-fermento-de-tempeh-rhizopus-oligosporus-100-gramas- JM]</p>

173	flaky unfish	postas de não-peixe
174	Being Japanese, I missed fish more than anything when I became vegan.	Por ser japonesa, eu senti falta do peixe mais do que qualquer outra coisa quando me tornei vegana.
175	After much experimenting, I found a way to create a flaky texture with just the right amount of fishiness—perfect for sole meunière or fish and chips or brushed lightly with teriyaki sauce.	Depois de muito experimentar, eu encontrei uma maneira de criar uma textura de peixe que se separa em lascas, com a quantidade certa de peixice—perfeito para um filé à belle meunière, um peixe com batatas fritas, ou levemente pincelado com molho teriyaki.
176	Kelp powder is readily available in natural food stores.	<p><i>Kelp</i> em pó (alga marinha <i>laminariales</i>) está disponível em lojas de produtos orientais e/ou naturais*.</p> <p>[*N.T.: disponível também em: https://www.spoonsuperalimentos.com.br/ke-lp-biologico-po.html]</p>
177	* * *	* * *
178	8 ounces frozen <i>yuba</i> , or 12 ounces Fresh <i>Yuba</i> , plus 1 or 2 extra sheets (or 4 or 5 sheets nori) for wrapping	230g de <i>yuba</i> congelada, ou 340g de <i>yuba</i> fresca, mais 1 ou 2 folhas extras (ou 4 a 5 folhas de alga <i>nori</i>) para enrolar
179	1 tablespoon soy sauce	1 colher (sopa) de molho de soja
180	1 tablespoon white or chickpea miso	1 colher (sopa) de missô branco ou missô de

		grão-de-bico
181	1 tablespoon kelp powder	1 colher (sopa) de <i>kelp</i> em pó
182	1 teaspoon Wakame Powder	1 colher (chá) de <i>wakame</i> * em pó *[N.T.: Macroalga marinha, disponível em: https://www.asiashop.com.br/algas-cut-wakame-50g]
183	1 teaspoon sea salt	1 colher (chá) de sal marinho
184	$\frac{3}{4}$ cup water	$\frac{3}{4}$ de xícara de água
185	4½ teaspoons agar powder	4 $\frac{1}{2}$ colheres (chá) de ágar-ágar em pó
186	Preheat the oven to 400°F.	Preaqueça o forno a 200°C.
187	If you're using frozen <i>yuba</i> , let it thaw at room temperature, then rehydrate by soaking in water for 2 to 5 minutes.	Se você estiver usando <i>yuba</i> congelada, deixe descongelar em temperatura ambiente. Em seguida, mergulhe em água por 2 a 5 minutos.
188	Squeeze it out to extract as much water as possible, then tear it roughly into 1-inch pieces and put it in the bowl of a food processor.	Esprema para tirar o máximo de água possível, depois rasgue em pedaços de aproximadamente 2,5 cm e coloque no recipiente do processador de alimentos.
189	If you're using fresh <i>yuba</i> , separate the sheets if they're stuck together, then tear them into approximately 1-inch pieces, and put them into the food processor.	Se você estiver usando <i>yuba</i> fresca, separe as folhas, caso elas estejam grudadas, depois rasgue em pedaços de aproximadamente 2,5 cm e coloque no recipiente do processador de alimentos.
190	To the work bowl, add the soy sauce, miso, kelp powder (you can increase the quantity for a fishier flavor), Wakame Powder, and sea salt.	Adicione o molho de soja, o missô, a alga em pó (você pode aumentar a quantidade, para um sabor de peixe mais acentuado), o <i>wakame</i> em pó e o sal marinho.
191	Pulse the mixture until it resembles instant potato flakes, making sure you don't puree it smooth.	Bata até obter uma mistura semelhante a batata amassada com o garfo, certificando-se de que não fique muito lisa.
192	Lightly packed, you should have about 4 cups.	Ligeiramente apertado na xícara, deve render aproximadamente 4 porções.
193	Transfer the mixture to a medium bowl and	Transfira a mistura para uma tigela média e

	mix in the water.	junte a água.
194	Finally, sprinkle the agar powder over the mixture and mix well.	Por fim, salpique o ágar-ágar em pó sobre a mistura e mexa bem.
195	Pat this into an 8 by 8-inch oiled baking dish.	Coloque em uma forma quadrada de 20 cm untada e espalhe bem com as mãos, formando uma camada homogênea.
196	Cover well with aluminum foil and bake for an hour.	Vede bem com papel alumínio e asse por uma hora.
197	Because they contain agar, they will be very soft while hot but will congeal and become firm when cool.	Por conter ágar-ágar, a consistência enquanto quente será mole, mas vai gelatinizar à medida que esfriar.
198	When they are firm, you can use them in any recipe calling for fish.	Quando estiver firme, você pode usar o preparado em qualquer receita que pedir peixe.
199	Bread it and sauté, dip in beer or tempura batter and fry, or just sear and serve with Teriyaki Sauce or lemon juice and capers.	Empane e frite, mergulhe na cerveja ou na massa de tempurá e frite, ou apenas sele na frigideira e sirva com molho <i>teriyaki</i> ou suco de limão e alcaparras.
200	Store in an airtight container in the fridge for 3 to 4 days or in the freezer for up to 6 months.	Guarde na geladeira, em recipiente hermético, por 3 a 4 dias, ou no congelador por até 6 meses.
201	MAKES 8 SERVINGS	RENDE 8 PORÇÕES

202	unfish sticks	iscas de não-peixe
203	<i>Okara</i> again comes to the rescue, helping to create tender, flaky sticks.	A <i>Okara</i> novamente vem para salvar a pátria, ajudando a criar iscas macias.
204	* * *	* * *
205	1 pound regular, medium, or medium-firm tofu (do not use silken, firm, or extra firm)	450g de tofu comum, de textura média, ou média-firme (não use tofu muito macio nem muito firme)
206	1½ cups water	1 ½ xícaras de água

207	2 sheets nori, torn into small pieces	2 folhas de alga <i>nori</i> , rasgada em pedaços pequenos
208	3 tablespoons nutritional yeast	3 colheres (sopa) de fermento nutricional
209	2 tablespoons plus 1 teaspoon kelp powder (see recipe headnote)	2 colheres (sopa) mais 1 colher (chá) de <i>kelp</i> em pó (ver nota introdutória da receita) [N.T.: nota introdutória do segmento 174]
210	1 tablespoon onion powder	1 colher (sopa) de cebola em pó
211	2½ teaspoons sea salt	2½ colheres (chá) de sal marinho
212	2 cups wheat gluten	2 xícaras de glúten de trigo
213	2 cups <i>okara</i> (from making Creamy Soy Milk with No Beany Flavor)	2 xícaras de <i>okara</i> (obtida no preparo da receita de <i>Leite de soja sem sabor de feijão</i>)
214	½ cup all-purpose flour	½ xícara de farinha de trigo
215	3 tablespoons ground flax seeds	3 colheres (sopa) de farinha de linhaça
216	2 cups fine <i>panko</i> bread crumbs (see sidebar) or dry bread crumbs	2 xícaras de <i>panko</i> (veja barra lateral), ou farinha de rosca grossa [N.T.: barra lateral a partir do segmento 744]
217	Oil, for frying (optional)	Óleo, para fritar (opcional)
218	Put the tofu, 1 cup of the water, the nori, the nutritional yeast, 2 tablespoons of the kelp powder, the onion powder, and 2 teaspoons of the salt in a food processor and process until creamy and smooth.	Coloque o tofu, 1 xícara de água, a <i>nori</i> , o fermento nutricional, 2 colheres de sopa da alga marinha em pó, a cebola em pó e 2 colheres de chá do sal em um processador de alimentos e bata até obter um creme liso.
219	Add the wheat gluten and pulse to mix well, then add the <i>okara</i> and pulse briefly until it is mixed evenly or mix by hand.	Junte o glúten e bata, para misturar bem, depois adicione a <i>okara</i> e pulse somente até obter uma mistura uniforme, ou incorpore manualmente.
220	The mixture should feel very light.	A mistura deve ter uma consistência leve.
221	Form the mixture into 30 fish sticks.	Molde 30 iscas de peixe.
222	Create a three-dip coating station.	Prepare os ingredientes para empanar em três tigelas,

223	Whisk together the following ingredients in each bowl.	misturando bem, quando for o caso.
224	Bowl 1: flour	Tigela 1: farinha de trigo
225	Bowl 2: flax seeds and the remaining ½ cup water	Tigela 2: farinha de linhaça e a ½ xícara de água restante
226	Bowl 3: bread crumbs, the remaining 1 teaspoon kelp powder, and the remaining ½ teaspoon salt	Tigela 3: farinha de rosca, a colher (chá) de alga em pó e a ½ colher (chá) de sal restantes
227	You can bake or fry the fish sticks.	Você pode assar ou fritar as iscas.
228	To bake, preheat the oven to 350°F and line a baking sheet with parchment paper.	Para assar, preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel-manteiga.
229	Dip the fish sticks in the flour to coat, then the flax seed mixture, then the bread crumbs.	Passe as iscas pela farinha, em seguida na mistura de linhaça, depois na farinha de rosca.
230	Bake for 45 to 60 minutes, until slightly puffy and golden brown.	Asse por 45 a 60 minutos, até ficarem levemente estufadas e douradas.
231	To fry, put ¼ inch of oil in a skillet and heat over medium heat.	Para fritar, coloque um pouco menos de 1 cm de óleo em uma frigideira e aqueça em fogo médio.
232	When the oil is hot, put in the fish sticks, cover with a lid, and fry until golden brown on the bottom.	Quando o óleo estiver quente, coloque as iscas, cubra com uma tampa, e frite até dourarem na parte de baixo.
233	Flip and cook the other side, until browned, 2 to 3 minutes on each side.	Vire e frite até dourarem do outro lado, cerca de 2 a 3 minutos para cada lado.
234	Drain on paper towels.	Escorra em papel-toalha.
235	Store in an airtight container in the fridge for 3 to 4 days or in the freezer for up to 6 months.	Guarde na geladeira, em um recipiente hermético, por 3 a 4 dias, ou no congelador por até 6 meses.
236	MAKES ABOUT 30 STICKS	RENDE APROXIMADAMENTE 30 ISCAS

237	san francisco fab cakes with capers	bolinhos fabulosos de sojanguêjo com alcaparras
-----	--	--

238	san francisco fab cakes with capers	Bolinhos fabulosos de sojanguêjo com alcaparras
239	When you make your own soy milk, you end up with a lot of pulp, which is called <i>okara</i> in Japanese.	Quando você faz seu próprio leite de soja, acaba produzindo um monte de bagaço, que é chamado de <i>okara</i> em Japonês.
240	The Japanese make a dish of this by stewing it with vegetables and soy sauce, but most people here don't know what to do with it.	Os japoneses preparam um prato que é um ensopado de <i>okara</i> com vegetais e molho de soja, mas a maioria das pessoas não sabe o que fazer com esse bagaço.
241	Its flaky texture, however, is perfect for making your own vegan "crab" cakes.	Mas sua textura flocada é perfeita para fazer <i>crab cakes</i> – bolinhos de "caranguejo" populares em São Francisco, nos Estados Unidos – mas em sua versão vegana.
242	I tell you, they are just fab.	Vai por mim, eles são simplesmente fabulosos.
243	* * *	* * *
244	1 tablespoon olive oil or water	1 colher (sopa) de azeite ou água
245	½ cup minced shallot	½ xícara de chalota picadinha
246	¼ cup minced red bell pepper	¼ xícara de pimentão vermelho picadinho
247	2 cups <i>okara</i> (from making Creamy Soy Milk with No Beany Flavor)	2 xícaras de <i>okara</i> (obtida no preparo da receita de <i>Leite de soja sem sabor de feijão</i>)
248	1 cup (about 6 ounces) mashed soft or silken tofu	1 xícara (aproximadamente 170 gramas) de tofu macio ou extra-macio amassado
249	½ cup Classic Eggless Mayonnaise or Oil-Free Eggless Mayo	½ xícara de <i>Maionese clássica sem ovo</i> ou <i>Maionese sem ovo e sem óleo</i>
250	½ cup minced parsley	½ xícara de salsinha picadinha
251	2 tablespoons capers	2 colheres (sopa) de alcaparras
252	1 tablespoon Dijon Mustard	1 colher (sopa) de mostarda Dijon
253	1 tablespoon Old Bay Seasoning	1 colher (sopa) de mistura de temperos para frutos do mar Old Bay* *[N.T.: Mistura de condimentos geralmente

		usada para temperar caranguejo, é típica da costa leste dos EUA e contém sal-de-aipo, gengibre, pimenta-do-reino, cravo-da-índia, alho, grãos de mostarda moídos, tomilho, cebola e pimenta-caiena.]
254	½ teaspoon smoked paprika	½ colher (chá) de páprica defumada
255	Sea salt and freshly ground black pepper	Sal marinho e pimenta-do-reino móida na hora
256	½ cup soft bread crumbs	½ xícara de pão fresco esmigalhado
257	3 sheets nori, torn into little pieces	3 folhas de alga <i>nori</i> , rasgadas em pedaços pequenos
258	About 1 cup <i>panko</i> bread crumbs (see sidebar)	Aproximadamente 1 xícara de <i>panko</i> (ver barra lateral) [N.T.: barra lateral a partir do segmento 744]
259	Oil, for cooking	Óleo, para fritar
260	½ cup Wasabi Tartar Sauce, Wasabi Mayo, Chipotle Mayo, or Smoky Pimento Sauce (optional, recipes follow)	½ xícara de <i>Molho tártaro de wasabi</i> , <i>Maionese de wasabi</i> , <i>Maionese de chipotle</i> ou <i>Molho de pimentão defumado</i> (opcional, receitas a seguir)
261	Heat the oil in a skillet and sauté the shallot and bell pepper until tender.	Aqueça o azeite em uma frigideira e refogue a chalota e o pimentão até ficarem macios.
262	Transfer to a large bowl and add the <i>okara</i> , tofu, mayonnaise, parsley, capers, mustard, Old Bay, and paprika and mix well.	Transfira para uma tigela grande e adicione a <i>okara</i> , o tofu, a maionese, a salsinha, as alcaparras, a mostarda, o Old Bay e a páprica e misture bem.
263	Season with salt and pepper.	Tempere com sal e pimenta-do-reino.
264	Mix in the soft bread crumbs and nori.	Junte as migalhas de pão e o nori.
265	Put the <i>panko</i> on a plate.	Coloque o <i>panko</i> em um prato fundo.
266	Form the tofu mixture into little cakes 1½ to 2 inches in diameter and ¼ to ½ inch thick, and dredge both sides in <i>panko</i> .	Molde a mistura de tofu em pequenos bolinhos achatados de 4 a 5 cm de diâmetro e 1 a 1,5 cm de espessura. Passe no <i>panko</i> , cobrindo ambos os lados.

267	Heat a tablespoon or two of oil in a large nonstick skillet over medium heat.	Aqueça uma ou duas colheres (sopa) de óleo numa frigideira antiaderente grande, em fogo médio.
268	Pan fry the cakes on both sides until browned and crispy.	Frite os bolinhos dos dois lados, até dourarem e fiquem crocantes.
269	Serve immediately, accompanied by one of the sauces.	Sirva imediatamente, acompanhados por um dos molhos sugeridos.
270	MAKES 24 MINIATURE FAB CAKES OR 8 APPETIZER-SIZE FAB CAKES	RENDE 24 MINI BOLINHOS OU 8 BOLINHOS FABULOSOS INDIVIDUAIS

271	wasabi tartar sauce	molho tártaro de wasabi
272	Make this zesty spin on tartar sauce to serve with your Fab Cakes. (Pictured.)	Faça esta versão mais picante do molho tártaro para servir com seus Bolinhos Fabulosos. (Foto)
273	½ cup Classic Eggless Mayonnaise, Oil-Free Eggless Mayo, or Lemon Cashew Mayo	½ xícara de <i>Maionese clássica sem ovo</i> , <i>Maionese sem ovo e sem óleo</i> ou <i>Maionese de castanha de caju e limão</i>
274	3 tablespoons chopped chives	3 colheres (sopa) de cebolinha-francesa picada
275	2 tablespoons chopped green olives	2 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
276	2 tablespoons capers	2 colheres (sopa) de alcaparras
277	1 tablespoon freshly squeezed lemon juice	1 colher (sopa) de suco de limão siciliano espremido na hora
278	1 to 3 teaspoons wasabi powder	1 a 3 colheres (chá) de <i>wasabi</i> em pó
279	Mix together all of the ingredients in a bowl and serve with Fab Cakes.	Misture todos os ingredientes em uma tigela e sirva com seus Bolinhos Fabulosos.
280	You can use more or less wasabi powder depending on your desired heat level.	Você pode usar uma quantidade maior ou menor de <i>wasabi</i> em pó, dependendo do nível de picância desejado.
281	Keeps for a week in the refrigerator.	Conserve na geladeira por até uma semana.

282	MAKES $\frac{2}{3}$ CUP	RENDE $\frac{2}{3}$ DE XÍCARA
-----	-------------------------	-------------------------------

283	wasabi mayo and chipotle mayo	maionese de wasabi e maionese de chipotle
284	If you want to keep it quick and simple, try these suggestions for an instant sauce.	Se você quer algo simples e rápido, siga essas sugestões para um molho instantâneo.
285	Into $\frac{1}{2}$ cup of Classic Eggless Mayonnaise or Oil-Free Eggless Mayo, mix in up to 1 tablespoon of wasabi powder for Wasabi Mayo, or 1 or 2 teaspoons of chopped chipotle pepper in adobo sauce for Chipotle Mayo.	Em $\frac{1}{2}$ xícara de <i>Maionese clássica sem ovo</i> ou <i>Maionese sem ovo e sem óleo</i> , misture até 1 colher de sopa de <i>wasabi</i> em pó para fazer a <i>Maionese de wasabi</i> . Para fazer a <i>Maionese de chipotle</i> , misture 1 ou 2 colheres de chá de pimenta <i>chipotle</i> em molho <i>adobo</i> picada*. *[N.T.: Produto mexicano que consiste em pimenta <i>jalapeño</i> madura defumada e seca reidratada em molho à base de tomate, páprica, orégano, sal, alho, e vinagre. Geralmente vendido em lata, pode ser encontrado em lojas especializadas em produtos importados.]
286	MAKES $\frac{1}{2}$ CUP	RENDE $\frac{1}{2}$ XÍCARA

287	smoky pimento sauce	molho de pimentão defumado
288	This emphasizes the smoky hint in the Fab Cakes while complementing them with a rich sweetness.	Enfatiza o toque defumado dos Bolinhos Fabulosos, complementando-os com uma doçura untuosa.
289	1 red bell pepper	1 pimentão vermelho
290	$\frac{1}{2}$ cup Classic Eggless Mayonnaise, Oil-Free Eggless Mayo, or Lemon Cashew Mayo	$\frac{1}{2}$ xícara de <i>Maionese clássica sem ovo</i> , <i>Maionese sem ovo e sem óleo</i> ou <i>Maionese de castanha de caju e limão</i>
291	1 teaspoon smoked paprika, either sweet or picante	1 colher (chá) de páprica defumada, doce ou picante
292	Sea salt	Sal marinho
293	Preheat the oven to 400°F. Put the bell pepper in a baking dish and cover with	Preaqueça o forno a 200°C. Coloque o pimentão em uma assadeira e cubra com

	aluminum foil.	papel-alumínio.
294	Roast in the oven for about 30 minutes, until very soft and puffy.	Asse por aproximadamente 30 minutos, até ficar bem macio e estufado.
295	When it is cool enough to handle, remove the skins, stem, and seeds.	Quando estiver frio o suficiente para ser manuseado, descarte a pele, o talo e as sementes.
296	Put the flesh in a food processor or blender with the mayonnaise and paprika and process until smooth, red, and creamy.	Coloque a carne do pimentão em um processador de alimentos ou liquidificador, junte a maionese e a páprica e bata até obter um creme liso e vermelho.
297	Season with salt.	Tempere com sal.
298	Keeps in the refrigerator for 3 to 4 days.	Conserve na geladeira por 3 a 4 dias.
299	MAKES ABOUT $\frac{3}{8}$ CUP	RENDE APROXIMADAMENTE $\frac{3}{8}$ DE XÍCARA

300	"breast" of unchicken	"peito" de não-frango
301	No feather plucking necessary with these tender creatures, but you'll still get the same crispy skin.	Com essas coisinhas macias, você obtém uma pele crocante sem precisar depenar ninguém.
302	These beautiful "breasts" are easy to whip up and play nicely in everything from scaloppine to parmigiana to Chinese UnChicken salad to good ol' fried UnChicken.	Estes belos "peitos" são fáceis de fazer e vão bem em tudo: no escalopinho, na parmegiana, em uma salada com não-frango grelhado, e até no clássico não-frango frito.
303	If you make them thin enough, you can even stuff them with some fancy rice filling, roll them up, sauce them, and impress all your guests.	Se forem finos o suficiente, pode até recheá-los com algo bem chique, enrolar, jogar um molhinho por cima e impressionar seus convidados.
304	Make a good amount of this, enjoy some today, and then tuck the rest away in the freezer for another meal or two.	Faça uma boa quantidade, aprecie um pouco hoje e guarde o restante no congelador, para fazer mais uma ou duas refeições.
305	They can be made with or without "skin."	Eles podem ser feitos com ou sem "pele".

306	* * *	* * *
307	FOR THE “BREASTS”	PARA OS "PEITOS"
308	1 pound regular, medium, or medium-firm tofu (do not use silken, firm, or extra firm)	450g de tofu comum, de textura média, ou média-firme (não use tofu muito macio nem muito firme)
309	1 cup water	1 xícara de água
310	½ cup canola, safflower, sunflower, or other neutral oil or less (optional)	½ xícara ou menos de óleo de canola, cártamo, girassol, ou outro óleo de sabor neutro (opcional)
311	5 tablespoons nutritional yeast	5 colheres (sopa) de fermento nutricional
312	2 tablespoons onion powder	2 colheres (sopa) de cebola em pó
313	4 teaspoons garlic powder	4 colheres (chá) de alho em pó
314	2 teaspoons poultry seasoning	2 colheres (chá) de tempero para aves* *[N.T.: Nos EUA, o <i>poultry seasoning</i> é uma mistura de condimentos composta normalmente por tomilho, sálvia, manjerona, alecrim, pimenta-do-reino e noz-moscada. Embora o nome faça referência à aves, essa mistura é frequentemente utilizada em recheios para diversos outros tipos de carne, como porco e cordeiro.]
315	2 teaspoons sea salt	2 colheres (chá) de sal marinho
316	3 to 3½ cups wheat gluten (reduce gluten by ¼ cup if oil is omitted)	3 a 3 ½ xícaras de glúten de trigo (reduzir o glúten em ¼ de xícara se não for usar óleo)
317	Oil, for cooking	Óleo, para fritar
318	4 to 6 cups water	4 a 6 xícaras de água
319	1 tablespoon soy sauce	1 colher (sopa) de molho de soja
320	FOR THE “SKIN” (OPTIONAL)	PARA A "PELE" (OPCIONAL)
321	3 tablespoons oil	3 colheres (sopa) de óleo

322	3 tablespoons white wine	3 colheres (sopa) de vinho branco
323	2 tablespoons nutritional yeast	2 colheres (sopa) de fermento nutricional
324	1 teaspoon poultry seasoning	1 colher (chá) de tempero para aves
325	½ teaspoon sea salt	½ colher (chá) de sal marinho
326	2 sheets fresh, frozen, or dried Fresh <i>Yuba</i> or store-bought <i>yuba</i>	2 folhas de <i>yuba</i> fresca, congelada, seca ou comprada
327	To make the “breasts,” put the tofu, water, oil (adds richer flavor), nutritional yeast, seasonings, and salt in a food processor and process until creamy and smooth.	Para fazer os "peitos", coloque o tofu, a água, o óleo (dá mais riqueza ao sabor), o fermento nutricional, os temperos e o sal em um processador de alimentos e bata até obter um creme liso e homogêneo.
328	Add 3 cups of the wheat gluten and continue to process until a ball forms in the center.	Adicione 3 xícaras de glúten de trigo e continue a bater até que se forme uma bola no centro.
329	If you like your “meat” a little firmer, add an extra ½ cup of gluten.	Se você gosta da sua "carne" um pouco mais firme, adicione mais ½ xícara de glúten.
330	These are designed to be tender.	A quantidade original é para ficarem macios.
331	Put the mixture on a clean surface and roll it into a 3-inch-thick log.	Coloque a mistura sobre uma superfície limpa e enrole até obter um rolo de 7,5 cm de espessura.
332	Slice the log into twelve slices.	Corte o rolo em doze fatias.
333	Now, pat each slice with the palm of your hand until it is 5 or 6 inches long and 3 inches wide.	Em seguida, pressione cada fatia com a palma da mão até que fique com 13 a 15 cm de comprimento e 7,5 cm de largura.
334	Heat a little oil in a deep skillet or chef’s pan (nonstick works well for this) and cook the patties over medium heat for 5 to 6 minutes on each side, until crispy and brown.	Aqueça um pouco de óleo em uma frigideira funda (uma antiaderente funciona bem para isso) e frite os bifeinhos em fogo médio por 5 a 6 minutos de cada lado, até ficarem com uma casquinha dourada.
335	If you have a really large skillet, you might be able to do this all at once; otherwise, sauté them in batches.	Se tiver uma frigideira bem grande, pode preparar todos de uma vez; caso contrário, vá fritando aos poucos.

336	When they are all nicely browned on both sides, put them all back in the pan (if you have cooked them in batches), and pour the water (add enough to cover the patties) and soy sauce over them.	Quando estiverem bem dourados de ambos os lados, coloque todos de volta na frigideira (se você não tiver feito de uma vez), e junte a água (uma quantidade suficiente para cobrir os bifeinhos) e o molho de soja.
337	Cover the pan and simmer for about 30 minutes, until most of the water has been absorbed.	Abaixe o fogo para o mínimo, tampe e cozinhe por cerca de 30 minutos, até que quase toda água tenha sido absorvida.
338	Remove the “breasts” from the pan and let cool.	Retire os "peitos" da panela e deixe esfriar.
339	They will seem quite soft but will firm up as they cool.	Eles parecerão muito macios, mas ficarão mais firmes à medida que esfriarem.
340	At this point, they are “skinless” and can be used in vegan chicken salads or whatever else you prefer.	Neste ponto, eles estão "sem pele", e podem ser usados em saladas de frango veganas e no que mais você preferir.
341	To dress them up with a succulent and crispy “skin,” you will wrap up the breasts in seasoned sheets of <i>yuba</i> .	Para revesti-los com uma "pele" succulenta e crocante, enrole os "peitos" em pedaços de <i>yuba</i> temperadas.
342	First, preheat the oven to 375°F and line a baking sheet with parchment paper.	Primeiro, preaqueça o forno a 190°C e forre uma assadeira com papel-manteiga.
343	Then, make the marinade by combining the oil, wine, nutritional yeast, seasoning, and salt in a bowl.	Em seguida, faça uma marinada, misturando o óleo, o vinho, o fermento nutricional, o tempero para frango e o sal em uma tigela.
344	Have a pastry brush ready to go.	Separe um pincel para usar.
345	Now, depending on the type of <i>yuba</i> you’re using, you may have to do a quick presoak.	Dependendo do tipo de <i>yuba</i> você estiver usando, talvez tenha que hidratar antes.
346	If you’re using fresh <i>yuba</i> , you can skip this step.	Se estiver usando <i>yuba</i> fresca, pode pular esta etapa.
347	Otherwise, take your sheets of frozen or dry <i>yuba</i> and soak them in a pan of cold water for 2 to 10 minutes, until soft, pliable, and lighter in color.	Caso contrário, mergulhe a <i>yuba</i> seca ou congelada em uma panela com água fria por 2 a 10 minutos, até as folhas ficarem macias, maleáveis e mais claras.
348	It’s a good idea to work quickly, as oversoaking can make them fragile and	É bom trabalhar rápido, já que hidratar demais pode deixá-las frágeis e difíceis de

	difficult to handle (frozen <i>yuba</i> will be ready sooner than dry <i>yuba</i>).	manusear (a <i>yuba</i> congelada fica pronta mais rápido que a <i>yuba</i> seca).
349	Take them out a sheet at a time and shake off the water.	Retire uma folha de cada vez e sacuda para tirar o excesso de água.
350	Cut or tear them into pieces large enough to wrap your “breasts” all around and wrap each piece completely.	Corte ou rasgue em pedaços grandes o suficiente para envolver os "peitos" completamente.
351	Brush them all over with the marinade and set on the baking sheet.	Pincele os toda a superfície com a marinada e coloque na assadeira.
352	Wrap and brush all of the pieces with <i>yuba</i> .	Envolva todos os bifeinhos com <i>yuba</i> e pincele com mais marinada.
353	If you need to do a patchwork of <i>yuba</i> to get a piece covered toward the end, that’s fine.	Se ao final você precisar fazer retalhos com <i>yuba</i> para cobrir um bifeinho, não tem problema.
354	Bake them for about 30 minutes, until the <i>yuba</i> skin is crispy and golden brown.	Asse por cerca de 30 minutos, até que a “pele” de <i>yuba</i> esteja crocante e dourada.
355	Store in an airtight container in the fridge for 3 to 4 days or in the freezer for up to 6 months.	Guarde em um recipiente hermético na geladeira por 3 a 4 dias ou no congelador por até 6 meses.
356	MAKES 12 “BREASTS,” OR ABOUT 4 POUNDS	RENDE 12 "PEITOS", OU APROXIMADAMENTE 1,8 KG

357	gold nuggets or buffalo “wings”	nuggets dourados ou "asinhas" ao molho buffalo
358	Because these nuggets are so tender, they don’t need a lot of oil (or any!) to be delicious.	Esses nuggets são tão macios que nem precisam de muito óleo (ou nenhum!) para ficarem deliciosos.
359	They’re also an excellent use for any leftover <i>okara</i> from making soy milk, which makes an exceptionally flaky texture, or you can opt for the straight gluten version.	Eles também são um excelente uso, ao fazer leite de soja, para qualquer sobra de <i>okara</i> , que rende uma textura excepcionalmente flocada. Outra opção é preparar a versão somente com glúten.
360	How easy is dinner for the kids if you have	Fica muito fácil fazer o jantar para as crianças

	some of these on hand in the freezer to heat up?	quando você tem alguns desses congelados, prontos para esquentar, não é?
361	I opt for the oil-free baked version, but if you have no fear of oil, go for the richer fried version.	Eu opto pela versão assada, mas se você não tiver medo de óleo, pode fazer a versão frita.
362	* * *	* * *
363	1 pound soft, regular, medium, or medium-firm tofu (do not use firm or extra firm)	450g de tofu macio, comum, médio, ou médio-firme (não use firme ou extra firme)
364	1 cup water	1 xícara de água
365	5 tablespoons nutritional yeast	5 colheres (sopa) de fermento nutricional
366	2 tablespoons onion powder	2 colheres (sopa) de cebola em pó
367	4 teaspoons garlic powder	4 colheres (chá) de alho em pó
368	2 teaspoon poultry seasoning	2 colheres (chá) de tempero para aves* [* N.T.: Vide nota de tradução no segmento 314]
369	2 teaspoons sea salt	2 colheres (chá) de sal marinho
370	2 cups vital wheat gluten	2 xícaras de glúten de trigo vital
371	2 cups <i>okara</i> (from making Creamy Soy Milk with No Beany Flavor), or omit and increase vital wheat gluten to 2½ cups	2 xícaras de <i>okara</i> (obtidos no preparo do <i>Leite de soja sem sabor de feijão</i>); se não quiser usar <i>okara</i> , aumente a quantidade de glúten em 2½ xícaras
372	FOR NUGGETS	PARA OS NUGGETS
373	½ cup all-purpose flour	½ xícara de farinha de trigo
374	1 tablespoon nutritional yeast	1 colher (sopa) de fermento nutricional
375	2 teaspoons poultry seasoning	2 colheres (chá) de tempero para aves*
376	2 teaspoons onion powder	2 colheres (chá) de cebola em pó
377	1 teaspoon sea salt	1 colher (chá) de sal marinho
378	3 tablespoons ground flax seeds	3 colheres (sopa) de farinha de linhaça

379	½ cup water	½ xícara de água
380	2 cups fine dry bread crumbs or <i>panko</i> bread crumbs (see sidebar)	2 xícaras de farinha de rosca ou <i>panko</i> (veja barra lateral) [N.T.: barra lateral a partir do segmento 744]
381	1 teaspoon garlic powder	1 colher (chá) de alho em pó
382	Oil, for frying (optional)	Óleo, para fritar (opcional)
383	FOR BUFFALO “WINGS”	PARA AS "ASINHAS" AO MOLHO <i>BUFFALO</i>
384	1½ cups buffalo wing sauce or Zippy Barbecue Sauce	1½ xícaras de molho <i>buffalo</i> * ou <i>Molho barbecue esperto</i> [*N.T.: Molho picante que é acompanhamento tradicional de petiscos americanos, especialmente asinhas de frango. Pode ser feito misturando molho de pimenta, manteiga, molho inglês, vinagre, catchup, páprica e pimenta-do-reino.]
385	Ranch Dressing, for serving	<i>Molho ranch</i> (veja a receita na página 85)
386	Put the tofu, water, nutritional yeast, seasonings, and salt in a food processor and process until creamy and smooth.	Coloque o tofu, a água, o fermento nutricional, os temperos e o sal em um processador de alimentos e bata até obter um creme liso e homogêneo .
387	Add the wheat gluten and <i>okara</i> and continue to process until a ball forms in the center.	Adicione o glúten e a <i>okara</i> e continue a processar até que se forme uma bola no centro.
388	Put the mixture on a clean surface and roll it into four 1-inch-thick logs.	Coloque a mistura sobre uma superfície limpa e molde quatro rolos de 2,5 cm de espessura.
389	Slice each log into twelve slices.	Corte cada um em doze porções.
390	Now, pat each slice into a nugget or buffalo wing.	Em seguida, molde cada uma como um nugget ou asinha de frango.
391	Follow the steps below to make one or the other.	Siga os passos abaixo para fazer o de sua preferência.
392	NUGGETS	NUGGETS

393	Create a three-dip coating station.	Prepare os ingredientes para empanar em três tigelas,
394	Whisk together the following ingredients in each bowl.	misturando bem, quando for o caso.
395	Bowl 1: flour, nutritional yeast, 1 teaspoon of the poultry seasoning, 1 teaspoon of the onion powder, and ½ teaspoon of the salt	Tigela 1: farinha, fermento nutricional, 1 colher (chá) de tempero para aves, 1 colher (chá) de cebola em pó e ½ colher (chá) de sal
396	Bowl 2: ground flax seeds and water	Tigela 2: farinha de linhaça e água
397	Bowl 3: bread crumbs, the remaining 1 teaspoon poultry seasoning, the remaining 1 teaspoon onion powder, the garlic powder, and the remaining ½ teaspoon salt	Tigela 3: farinha de rosca, a colher de chá restante do tempero para aves, a colher de chá restante de cebola em pó, o alho em pó e a ½ colher de chá restante de sal
398	Dip the nuggets in the flour to coat, then the flax seed mixture, then the bread crumbs.	Passe os nuggets na farinha, depois na mistura de linhaça e depois na farinha de rosca.
399	You may now bake or fry the nuggets.	Agora é só assar ou fritar seus nuggets.
400	To bake, preheat the oven to 350°F and line a baking sheet with parchment paper.	Para assar, preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel-manteiga.
401	Bake for 45 to 60 minutes, until slightly puffy and golden brown.	Asse por 45 a 60 minutos, até que estejam levemente estufados e dourados.
402	To fry, put ¼ inch of oil in a skillet over medium heat.	Para fritar, coloque um pouco menos de 1cm de óleo em uma frigideira e aqueça em fogo médio.
403	When the oil is hot, put in the nuggets, cover with a lid, and fry until golden brown on the bottom.	Quando o óleo estiver quente, coloque os nuggets, tampe e frite até dourar a parte de baixo.
404	Flip and cook the other side until browned, 2 to 3 minutes per side.	Vire e frite do outro lado, até dourar - de 2 a 3 minutos de cada lado.
405	Drain on paper towels.	Escorra em papel-toalha.
406	Store in an airtight container in the fridge for 3 to 4 days or in the freezer for up to 6 months.	Guarde em um recipiente hermético na geladeira por 3 a 4 dias, ou no congelador por até 6 meses.

407	BUFFALO "WINGS"	"ASINHAS" AO MOLHO <i>BUFFALO</i>
408	Preheat the oven to 350°F and line a baking sheet with parchment paper.	Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel-manteiga.
409	Use your favorite buffalo wing sauce or barbecue sauce.	Use seu molho <i>buffalo</i> ou barbecue favoritos.
410	After shaping the dough into wings, dip them in the sauce and place on the baking sheet, about 2 inches apart.	Após moldar a massa no formato de asinha, mergulhe no molho e coloque na assadeira, deixando um espaço de cerca de 5 cm entre elas.
411	Bake for 45 to 60 minutes, until slightly puffed and brown.	Asse por 45 a 60 minutos, até ficarem levemente estufadas e douradas.
412	Toss with a bit more of the sauce to refresh them and then serve with ranch dressing.	Misture com um pouco mais de molho <i>buffalo</i> em uma tigela e sirva, acompanhadas do <i>Molho ranch</i> .
413	Store in an airtight container in the fridge for 3 to 4 days or in the freezer for up to 6 months.	Guarde em um recipiente hermético na geladeira por 3 a 4 dias, ou no congelador por até 6 meses.
414	MAKES 4 DOZEN OR MORE	RENDE 4 DÚZIAS OU MAIS

415	unpork	não-porco
416	The technique for mixing this dough creates a stringy texture that is the perfect answer for pulled pork, pot stickers, dumplings, char siu pork, and pork buns.	A técnica para misturar essa massa cria uma textura fibrosa, que é a resposta perfeita para preparar uma carne de porco desfiada, recheio de <i>guioza</i> e vários pratos chineses à base de porco.
417	You can eat it as is or shred it, grind it, or marinate it.	Você pode comê-lo do jeito que é ou desfiar, moer, marinar.
418	The liquid from cooking results in a rich broth full of depth and flavor, making it a perfect base for soups and my favorite, ramen.	O líquido do cozimento rende um caldo rico, cheio de complexidade e sabor, o que faz dele a base perfeita para sopas e para o meu prato favorito: <i>lamen</i> *. *[N.T.: Também grafado como <i>ramen</i> , é um prato japonês normalmente composto por macarrão oriental, caldo à base de ossos de

		porco e molho tarê]
419	* * *	* * *
420	1 cup water	1 xícara de água
421	½ cup oil	½ de xícara de óleo
422	2 tablespoons organic sugar	2 colheres (sopa) de açúcar orgânico
423	1 tablespoon soy sauce	1 colher (sopa) de molho de soja
424	1 teaspoon liquid smoke	1 colher (chá) de fumaça líquida
425	2 teaspoons onion powder	2 colheres (chá) de cebola em pó
426	2 teaspoons sea salt	2 colheres (chá) de sal marinho
427	2¼ cups vital wheat gluten	2¼ xícaras de glúten de trigo vital
428	Oil, for cooking	Óleo, para fritar
429	Mix the water, oil, sugar, soy sauce, liquid smoke, onion powder, and 1 teaspoon of the salt in a large bowl.	Misture a água, o óleo, o açúcar, o molho de soja, a fumaça líquida, a cebola em pó e 1 colher de chá do sal em uma tigela grande.
430	Add about 2 cups of the vital wheat gluten and mix well.	Adicione aproximadamente 2 xícaras de glúten de trigo vital e misture bem.
431	Finally, add the remaining ¼ cup gluten, working it in with your hands, breaking and stretching it until no dry flour shows.	Por fim, junte o ¼ de xícara de glúten restante, amassando com as mãos, esticando e rasgando até que a farinha esteja completamente incorporada.
432	The dough will be rough and stringy (it's all in the mixing technique, so don't dump all the gluten in there at once!).	A massa vai ficar encaroçada e fibrosa (o segredo está na técnica de mistura, então não jogue todo o glúten de uma só vez!).
433	Heat a deep skillet over medium heat with a little oil and cook the <i>seitan</i> pieces on both sides until browned.	Aqueça uma frigideira funda em fogo médio com um pouco de óleo e cozinhe os pedaços de <i>seitan</i> * de ambos os lados até dourarem. *[N.T.: outro nome frequentemente utilizado para carne vegetal à base de glúten]
434	Cover with water, add the remaining 1 teaspoon salt, put a lid on the pan, and	Cubra com água, adicione a colher de chá de sal restante, tampe e cozinhe por 30 minutos

	simmer for 30 minutes to 1 hour, until cooked through.	a 1 hora, até que esteja cozido por dentro.
435	You can check by cutting a piece in half; there should be tiny air pockets throughout.	Você pode verificar cortando um pedaço ao meio: deve apresentar buraquinhos espalhadas na superfície.
436	Use as desired and freeze the rest for later.	Use conforme desejado e congele o restante para usar depois.
437	Frozen, it will keep for 6 to 8 months.	Congelado, se conserva por 6 a 8 meses.
438	Note:	Nota:
439	To increase the stringiness of the pork, decrease the initial amount of gluten added to 1¾ cups.	Para aumentar a fibrosidade da carne de não-porco, diminua a quantidade inicial de glúten para 1¾ xícaras.
440	After mixing well, add the remaining ½ cup.	Depois de misturar bem, adicione a ½ xícara restante.
441	This will form smaller, stringier pieces.	Isto fará com que os pedaços fiquem menores e mais fibrosos.
442	MAKES 2¼ POUNDS	RENDE 1 KG

443	unribs	não-costelas
444	unribs	não-costelas
445	Here's another recipe that hearkens back to the days when I produced commercial meat substitutes.	Aqui está outra receita que remonta aos dias em que eu produzia substitutos de carne em escala comercial.
446	On the days we made UnRibs, you'd walk into the factory and get hit by the smoky smells of garlic, spice, tomatoes, and chiles wafting in the air.	Nos dias em que fazíamos <i>Não-costelas</i> , você entrava na fábrica e era atingido pelo cheiro defumado de alho, especiarias, tomate e pimentas rodopiando no ar.
447	It would permeate my clothes, and I'd go home smelling like one giant rib.	Ele impregnava minhas roupas e eu ia para casa cheirosa como uma costela gigante.
448	I'd grab several packages on my way out, and my kids would chomp on them right out of	Eu pegava vários pacotes na saída e meus filhos devoravam os pedaços na própria

	the bag.	embalagem.
449	Ah, those were the days.	Ah, bons tempos aqueles.
450	Recently, I found the old recipe.	Recentemente, eu encontrei essa velha receita.
451	It starts out calling for 250 pounds of vital wheat gluten.	Ela começa com 115 kg de glúten de trigo vital.
452	Well, a few adjustments had to be made, of course.	Bem, digamos que algumas adaptações precisavam ser feitas, é claro.
453	But over the years, I've had people ask me if I was ever going to include the UnRib recipe in a book ... so here it is (almost).	Mas ao longo dos anos, pessoas me perguntavam se eu nunca iria incluir a receita de não-costelas em um livro... então aqui está (ou quase).
454	These are quite addictive, and I have to hide them from myself so I don't keep eating them.	Elas são bem viciantes, então eu tenho que escondê-las de mim mesma para que não fique comendo sem parar.
455	They really improve in flavor from sitting for a day or two, so make them ahead if you can.	O sabor se acentua bastante quando ficam na geladeira por um ou dois dias, então prepare com antecedência, se possível.
456	Then just keep them around for noshing.	Depois, basta deixá-las ao alcance das mãos para se esbaldar.
457	To make it easier for folks, I've changed the technique slightly, giving you the option of making them low-fat or not.	Para facilitar sua vida, eu mudei a técnica um pouco para que possam ser preparados com baixo teor de gordura ou não.
458	When I think of ribs, the words smoky, chewy, and savory certainly come to mind, but the word that tops it all is greasy.	Quando penso em costelas, as palavras "defumada", "carnuda" e "saborosa" certamente vêm à mente, mas a que ganha de todas é "gordurosa".
459	That flavorful grease dripping down your chin is one of the highlights, don't you think?	Aquele óleo delicioso escorrendo pelo seu queixo é uma das melhores partes, você não acha?
460	Maybe not ... so there's a version for you, too!	Talvez não... então tenho uma versão para você também!
461	Both versions are tasty, and I enjoy them	Ambas são saborosas, e eu gosto das duas.

	both.	
462	Make a bunch, freeze them, and you can thaw, slice, and cook them whenever you want.	Faça um montão, congele, e você vai poder descongelar, fatiar, e preparar mais sempre que quiser.
463	* * *	* * *
464	¼ cup soy sauce	¼ de xícara de molho de soja
465	3 tablespoons nutritional yeast	3 colheres (sopa) de fermento nutricional
466	2 tablespoons smooth peanut butter	2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim cremosa (sem pedaços)
467	2 tablespoons tomato paste	2 colheres (sopa) de extrato de tomate
468	1 tablespoon white, chickpea, or red miso	1 colher (sopa) de missô branco, vermelho, ou de grão-de-bico
469	4 or 5 cloves garlic	4 ou 5 dentes de alho
470	1¼ cups water	1¼ xícaras de água
471	2½ to 3 cups vital wheat gluten	2½ a 3 xícaras de glúten de trigo vital
472	Oil, for cooking (optional)	Óleo, para fritar (opcional)
473	SAUCE	MOLHO
474	3½ to 4 cups Zippy Barbecue Sauce or your favorite store-bought variety	3½ a 4 xícaras de <i>Molho barbecue esperto</i> , ou seu favorito do supermercado
475	2 cups water	2 xícaras de água
476	In a food processor or blender, combine the soy sauce, nutritional yeast, peanut butter, tomato paste, miso, garlic, and water and process until a smooth and creamy slurry is created.	Em um processador de alimentos ou liquidificador, misture o molho de soja, o fermento nutricional, a manteiga de amendoim, o extrato de tomate, o missô, o alho e a água e bata até obter uma pasta lisa e homogênea.
477	If you are using a food processor, just keep everything in there; if using a blender, pour it out into a large mixing bowl.	Se você estiver usando um processador de alimentos, pode deixar tudo dentro dele; se estiver usando um liquidificador, despeje a mistura em uma tigela grande.

478	Add 2½ cups of the gluten to the slurry and mix well, either using the food processor or by hand in the bowl.	Adicione 2½ xícaras de glúten e misture bem, usando o processador de alimentos ou as mãos.
479	If you're using a food processor, keep pulsing to knead the dough, adding a little more gluten flour as necessary to form a stiff dough (the more gluten you add, the chewier your ribs will be, so you can control how tender or chewy you want them).	Se você estiver usando um processador, continue pulsando para bater a massa, adicionando um pouco mais de farinha de glúten - o necessário para formar uma massa dura (quanto mais glúten você adicionar, mais firmes ficarão as costelas, então você pode controlar quão macias ou firmes você as quer).
480	It may form one ball in the center or break up into little beads; if the latter happens, all you have to do is push it together with your hands.	Talvez uma bola se forme no centro, ou a massa se separe em pequenas bolinhas; se isso acontecer, basta juntá-las com as mãos.
481	If you're mixing it by hand, knead it in the bowl for several minutes until it becomes smooth.	Se você está misturando com as mãos, sove a massa na tigela, por vários minutos, até ficar homogênea.
482	Roll the dough into a log about 6 inches long.	Enrole, formando um rolo de aproximadamente 15 cm.
483	Slice the log lengthwise into four "steaks" about ¾ inch thick.	Corte o rolo no sentido do comprimento em quatro "bifes" de aproximadamente 2cm de espessura.
484	Now here's one of the places where you get to decide whether or not to use oil, and how much.	Este é um dos momentos em que você pode decidir usar ou não óleo, e quanto.
485	Heat a skillet over medium-low heat—if you're going for oil-free, make sure that it is nonstick.	Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Se tiver optado por não usar óleo, certifique-se de que ela seja antiaderente.
486	If you're using oil, add a couple of tablespoons to the skillet and let it get hot.	Se você estiver usando o óleo, coloque duas colheres (sopa) na frigideira e espere esquentar.
487	Add the steaks and cook until browned on both sides.	Adicione os bifes e frite dos dois lados até dourarem.
488	They will rise and puff a little.	Eles vão crescer e inchar um pouco.

489	Preheat the oven to 350°F. If your skillet is ovenproof, you can just leave the steaks in the pan.	Preaqueça o forno a 180°C. Se a sua frigideira puder ir ao forno, você pode deixar os bifes nela.
490	If not, transfer them to a baking dish.	Caso contrário, transfira-os para uma assadeira.
491	Mix 1½ cups of the barbecue sauce with the water.	Misture 1½ xícaras do molho barbecue com a água.
492	Pour the diluted sauce over the steaks in the pan and cover with a lid or aluminum foil.	Despeje sobre os bifes e tampe, ou cubra com papel-alumínio.
493	Bake the ribs for 75 to 90 minutes, until the sauce has reduced and just barely coats them and the steaks are chewy and cooked through.	Asse as “costelas” por 75 a 90 minutos, até que o molho tenha reduzido e mal esteja cobrindo os “bifes”, que devem ficar fibrosos e completamente cozidos.
494	They will be relatively tender while hot but will deflate slightly and become chewier as they cool, so fear not if they seem too soft right out of the oven.	Eles estarão relativamente macios enquanto quentes, mas vão murchar um pouco e firmar à medida que esfriarem. Portanto, não se preocupe se parecerem muito macios ao saírem do forno.
495	Let them cool until they can be handled without burning your fingers.	Deixe esfriarem até que possam ser manuseados sem queimar os dedos.
496	Then slice each steak lengthwise into “ribs” about ⅓ to ½ inch thick.	Em seguida, fatie cada bife em “costelas” de aproximadamente 1 cm de espessura.
497	Heat the skillet over medium-low heat.	Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
498	You’re going to sauté the individual ribs once more to brown or even blacken them on both sides.	Refogue as costelas em um pouco de óleo mais uma vez para deixá-las douradas ou até mesmo quase pretas dos dois lados.
499	Once again, you can choose to oil or not to oil.	Mais uma vez, você pode optar por usar óleo ou não.
500	If you like your ribs on the greasy side, you’ll want to use a good 4 to 6 tablespoons of oil to sauté them.	Se você gosta de costelas mais gordurosas, use 4 a 6 colheres de sopa de óleo para refogá-las.
501	Or you can just use a dry nonstick skillet.	Ou você pode apenas usar uma frigideira antiaderente seca.

502	Cook them all until nicely dark on both sides (I like them almost black).	Cozinhe até ficarem bem escuras de ambos os lados (eu gosto delas quase pretas).
503	Then toss them with the remaining 2 to 2½ cups barbecue sauce.	Em seguida, misture-as com as 2 a 2½ xícaras de molho barbecue restantes.
504	Now you can dig in.	Agora você pode se esbaldar.
505	Or wait until the next day, when they will have deepened in flavor and become even chewier.	Ou espere até o dia seguinte, quando o sabor terá se acentuado e elas estarão ainda mais "carnudas".
506	To reheat, just throw them in the oven or on the grill, or eat them cold with some potato salad—yum!	Para reaquecer, coloque-as no forno ou na grelha, ou coma frias com uma salada de batata — nham!
507	Store in an airtight container in the fridge for up to 1 week or in the freezer for up to 6 months.	Guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 1 semana, ou no congelador por até 6 meses.
508	MAKES 8 TO 10 SERVINGS	RENDE 8 A 10 PORÇÕES

509	veggie dogs	salsichas veganas
510	Turn the leftover strained veggies from Got No Beef Broth into fantastic veggie dogs or sausages!	Transforme os vegetais que restaram do <i>Caldo sem carne</i> em salsichas ou linguiças veganas!
511	* * *	* * *
512	Leftover veggies from Got No Beef Broth	Sobras de vegetais do <i>Caldo sem carne</i>
513	3 tablespoons tomato paste	3 colheres (sopa) de extrato de tomate
514	3 tablespoons nutritional yeast	3 colheres (sopa) de fermento nutricional
515	2 tablespoons soy sauce	2 colheres (sopa) de molho de soja
516	1 tablespoon sea salt	1 colher (sopa) de sal marinho
517	2 teaspoons onion powder	2 colheres (chá) de cebola em pó
518	2 teaspoons rice vinegar or apple cider vinegar	2 colheres (chá) de vinagre de arroz ou de maçã

519	1 teaspoon liquid smoke	1 colher (chá) de fumaça líquida
520	1 teaspoon smoked paprika	1 colher (chá) de páprica defumada
521	1 teaspoon organic sugar or maple syrup	1 colher (chá) de açúcar orgânico ou xarope de bordo (<i>maple syrup</i>)
522	3¼ cups vital wheat gluten	3¼ xícaras de glúten de trigo vital
523	Hot dog buns and homemade condiments, for serving	Pães de cachorro-quente e condimentos caseiros, para servir
524	Place the leftover veggies in a food processor and puree until smooth.	Coloque os vegetais em um processador de alimentos e bata até obter uma mistura homogênea.
525	Add the tomato paste, nutritional yeast, soy sauce, salt, onion powder, vinegar, liquid smoke, paprika, and sugar to the food processor and puree again until completely mixed.	Adicione o extrato de tomate, o fermento nutricional, o molho de soja, o sal, a cebola em pó, o vinagre, a fumaça líquida, a páprica e o açúcar no processador de alimentos e bata novamente até misturar completamente.
526	Finally, add the vital wheat gluten and process until thoroughly combined.	Por fim, junte o glúten de trigo vital ao processador e bata bem.
527	Form the mixture into ten to twelve wieners and wrap them well in aluminum foil.	Molde a mistura em dez a doze salsichas e enrole-as bem em papel alumínio.
528	Stack them in a crisscross fashion in a steamer, leaving ½ inch between them, then steam for about 45 minutes, until they are firm and springy.	Empilhe-as em camadas cruzadas em uma panela para cozimento a vapor, deixando um pouco mais de 1cm entre elas. Cozinhe no vapor por cerca de 45 minutos, até que estejam firmes e espojadas.
529	Alternatively, bake in a preheated oven at 350°F for 1 hour (this method will form a slightly drier veggie dog).	Outra opção é assar em forno pré-aquecido a 180°C por 1 hora (este método deixa as salsichas ligeiramente mais secas).
530	They will firm up as they cool.	Elas ficam mais firmes à medida que esfriam.
531	Then serve in buns with some homemade mustard!	Em seguida, sirva com os pães de cachorro quente e mostarda caseira!
532	Store in an airtight container in the fridge for up to 1 week or in the freezer for up to 6 months.	Guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 1 semana, ou no congelador por até 6 meses.

533	MAKES 10 TO 12 VEGGIE DOGS	RENDE 10 A 12 SALSICHAS VEGANAS
534	VARIATIONS	VARIAÇÕES
535	IMPROVISATIONAL UNSAUSAGES If you want sausages, omit the liquid smoke and add some sausage spices or Italian spice mixture instead.	NÃO-LINGUIÇAS IMPROVISADAS Se você quiser linguiças, não use a fumaça líquida e adicione um pouco do tempero para linguiça de sua preferência.
536	You can also bake this in a larger log (although it may take up to 2 hours) and make sliceable lunch meat.	Você também pode assar um rolo mais grosso (embora possa levar até 2 horas) e fazer frios fatiáveis, como mortadela ou salame.
537	Play around with the seasonings—add cracked black pepper, fennel, sun-dried tomatoes, olives, whatever your imagination inspires—to make tasty variations.	Brinque com os temperos – coloque pimenta-do-reino, erva-doce, tomate seco, azeitonas, o que quer que inspire a sua imaginação – para criar variações deliciosas.

538	italian unsausages	não-linguiças italianas
539	With bits of sun-dried tomatoes and garlic, these sausages will add pizzazz to pizzas and pasta.	Com pedaços de tomate seco e alho, estas linguiças irão adicionar um toque especial a pizzas e massas.
540	* * *	* * *
541	½ cup bulgur wheat	½ xícara de trigoilho
542	1 cup boiling water	1 xícara de água fervente
543	½ cup oil-packed or reconstituted sun-dried tomatoes, roughly chopped	½ xícara de tomate seco conservado em óleo ou reidratado picado grosseiramente
544	¼ cup olive oil or water	¼ de xícara de azeite ou água
545	2 cups diced onion	2 xícaras de cebola em cubinhos
546	2 tablespoons minced fresh garlic	2 colheres (sopa) de alho fresco bem picado
547	¼ cup water	¼ de xícara de água
548	¼ cup tomato paste	¼ de xícara de extrato de tomate
549	3 tablespoons soy sauce	3 colheres (sopa) de molho de soja

550	2 tablespoons white or chickpea miso	2 colheres (sopa) de missô branco ou missô de grão-de-bico
551	2 tablespoons smooth peanut butter	2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim cremosa (sem pedaços)
552	1½ teaspoons fennel seeds	1½ colheres (chá) de sementes de erva-doce
553	1½ teaspoons dried basil	1½ colheres (chá) de manjeriço seco
554	1 teaspoon Sausage Spice	1 colher (chá) de tempero para linguiça italiana* [*N.T.: tempero à base de páprica, erva-doce, pimenta-do-reino e pimenta-calabresa muito utilizado nos EUA para temperar linguiças.]
555	½ teaspoon dried marjoram	½ colher (chá) de manjerona seca
556	½ teaspoon dried rosemary	½ colher (chá) de alecrim seco
557	½ teaspoon freshly ground black pepper	½ colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
558	1½ cups vital wheat gluten	1½ xícaras de glúten de trigo vital
559	Put the bulgur wheat in a small heatproof bowl, pour the boiling water over it, cover, and let soak for 10 to 15 minutes.	Coloque o trigoilho em uma tigela pequena refratária, junte a água fervente, tampe e deixe de molho por 10 a 15 minutos.
560	If you're using oil-packed sun-dried tomatoes, drain and rinse them under hot water to remove as much oil as possible.	Se você estiver usando tomate seco conservado em óleo, escorra e lave os pedaços em água quente para eliminar o máximo possível do óleo.
561	Heat the oil in a medium saucepan over medium heat and sauté the onion and garlic until fairly tender (for an oil-free version, sauté them in a dry skillet, adding water as necessary to prevent sticking).	Aqueça o azeite em uma panela média, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho até amaciarem (para uma versão sem óleo, refogue-os em uma frigideira seca, adicionando água, conforme necessário, para evitar que grudem).
562	Turn off the heat.	Desligue o fogo.
563	Add the sun-dried tomatoes, water, tomato paste, soy sauce, miso, and peanut butter to	Adicione o tomate seco, a água, o extrato de tomate, o molho de soja, o missô e a manteiga de amendoim ao refogado de

	the onions and garlic and mix well.	cebola e alho e misture bem.
564	Use an immersion blender or a food processor to roughly puree, making sure to leave some texture (don't puree it until smooth—you want some small bits of onion and sun-dried tomatoes).	Use um mixer ou um processador de alimentos para formar um purê de textura grossa (não bata até ficar homogêneo— deixe alguns pedacinhos de cebola e tomate seco para que sejam visíveis).
565	Put this slurry into a large mixing bowl.	Transfira para uma tigela grande.
566	Drain the bulgur.	Escorra o trigoilho.
567	Add it to the slurry along with all of the spices.	Adicione à mistura, juntamente com todos os temperos.
568	Now add the gluten and mix by hand to combine well.	Depois junte o glúten e misture bem com as mãos.
569	Roll the mixture into ten to twelve sausages 4 to 5 inches long and ¾ inch in diameter.	Enrole a mistura em dez ou doze linguiças de 10 a 13 cm de comprimento e 2 cm de diâmetro.
570	Wrap each log tightly in aluminum foil.	Embrulhe cada uma bem apertada em papel-alumínio.
571	Place the logs in a steamer, leaving ½ inch between them, and steam for about 1 hour (if you need to stack them, crisscross them with space in between, to allow for steam circulation).	Coloque as linguiças numa panela para cozimento no vapor, deixando um pouco mais de 1 cm entre elas. Cozinhe por cerca de 1 hora (se você precisar empilhá-las, cruze-as, deixando um espaço entre elas para que o vapor possa circular).
572	They will be very soft at first but will firm up as they cool.	Elas ficarão muito macias mas se tornarão mais firmes à medida que esfriarem.
573	Store in an airtight container in the fridge for up to 1 week or in the freezer for up to 6 months.	Guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 1 semana, ou no congelador por até 6 meses.
574	MAKES 10 TO 12 SAUSAGES	RENDE 10 A 12 LINGUIÇAS

575	smoked apple and beer unsausages	não-linguiças defumadas com maçã e cerveja
576	smoked apple and beer unsausages	não-linguiças defumadas com maçã e cerveja

577	A little bit sweet and savory, these are great off the grill and in a roll with some mustard (try the Ale and Brown Sugar Mustard, and pictured), as well as sliced and tossed in your tofu scramble or bean soups.	Levemente agridoces, elas são ótimas grelhadas e servidas em um pão com um pouco de mostarda (prove a <i>Mostarda de cerveja e açúcar mascavo</i> , vide foto), ou em rodela, servidas no seu tofu mexido ou com uma sopa de feijão.
578	* * *	* * *
579	½ cup bulgur wheat	½ xícara de trigoilho
580	1 cup boiling water	1 xícara de água fervente
581	¼ cup olive oil or water	¼ de xícara de azeite ou água
582	2 cups diced onion	2 xícaras de cebola em cubinhos
583	1 cup sliced mushrooms	1 xícara de cogumelos fatiados
584	1 medium apple, cored and diced	1 maçã média, sem semente, cortadas em cubinhos
585	½ cup beer or ale (I like an IPA)	½ xícara de cerveja (eu gosto de usar IPA)
586	4 or 5 cloves garlic, sliced	4 ou 5 dentes de alho fatiados
587	2 tablespoons soy sauce	2 colheres (sopa) de molho de soja
588	2 tablespoons white or chickpea miso	2 colheres (sopa) de missô branco ou de grão-de-bico
589	1 tablespoon poultry seasoning	1 colher (sopa) de tempero para aves* [*N.T.: Vide nota de tradução no segmento 314.]
590	1 tablespoon powdered sage	1 colher (sopa) de sálvia em pó
591	2 teaspoons dried thyme	2 colheres (chá) de tomilho seco
592	½ teaspoon liquid smoke	½ colher (chá) de fumaça líquida
593	⅛ teaspoon ground allspice	⅛ de colher (chá) de pimenta-da-jamaica moída
594	1½ to 1¾ cups vital wheat gluten	1½ a 1¾ xícaras de glúten de trigo vital

595	Put the bulgur wheat in a small heatproof bowl, pour the boiling water over it, and cover with a lid or a plate.	Coloque o trigoilho em uma tigela pequena refratária, junte a água fervente e tampe, ou cubra com um prato.
596	Let it soak for 10 to 15 minutes.	Deixe de molho por 10 a 15 minutos.
597	Heat the oil in a skillet or sauté pan over medium heat and sauté the onion until fairly tender.	Aqueça o óleo em uma frigideira ou panela larga e baixa, em fogo médio, e refogue a cebola até ficar macia.
598	For an oil-free version, sauté the onion in a dry skillet, adding water as necessary to prevent sticking.	Para uma versão sem óleo, refogue em uma frigideira seca, adicionando água conforme necessário, para evitar que grude.
599	Add the mushrooms and sauté until wilted.	Adicione os cogumelos e refogue até murcharem.
600	Transfer to a food processor or blender and add the apple, beer, 4 cloves garlic (or more, depending on how garlicky you like it), soy sauce, miso, poultry seasoning, sage, thyme, liquid smoke, and allspice.	Transfira para um processador de alimentos ou liquidificador e acrescente a maçã, a cerveja, 4 dentes de alho (ou mais, dependendo de como você gosta), o molho de soja, o missô, o tempero para aves, a sálvia, o tomilho, a fumaça líquida e a pimenta-da-jamaica.
601	Pulse until it forms a slurry with a bit of texture; it does not need to be completely smooth.	Bata até obter uma pasta com um pouco de textura – ela não precisa ficar completamente lisa.
602	Put this slurry into a bowl.	Transfira para uma tigela.
603	Drain the bulgur and add it to the slurry.	Escorra o trigoilho e junte à mistura.
604	Mix in the wheat gluten—for a tender sausage, use just 1½ cups; for a firm one, use 1¾ cups.	Incorpore o glúten— para uma linguiça tenra, use apenas 1½ xícaras; para uma mais firme, use 1¾ xícaras.
605	Roll the mixture into ten to twelve sausages 4 to 5 inches long and ¾ inch in diameter.	Enrole a mistura em dez ou doze linguiças de 10 a 13 cm de comprimento e 2 cm de diâmetro.
606	Wrap each log tightly in aluminum foil.	Embrulhe cada linguiça bem apertada em papel-alumínio.
607	Place the logs in a steamer, leaving ½ inch between them, and steam for about 1 hour (if	Coloque numa panela para cozimento no vapor, deixando um pouco mais de 1cm entre

	you need to stack them, do so in a crisscross manner with space in between, which will allow for better steam circulation).	elas. Ccozinhe por cerca de 1 hora (se você precisar empilhá-las, cruze-as, deixando espaço entre elas para que o vapor possa circular).
608	They will be very soft when they come out of the steamer but will firm up as they cool.	Elas estarão bem macias assim que saírem da panela, mas ficarão mais firmes à medida que esfriarem.
609	Store in an airtight container in the fridge for up to 1 week or in the freezer for up to 6 months.	Guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 1 semana, ou no congelador por até 6 meses.
610	MAKES 10 TO 12 SAUSAGES	RENDE 10 A 12 LINGUIÇAS

611	marvelous breakfast unsausages	maravilhosas não-linguiças para brunch
612	If you've been craving a really tasty sausage for breakfast, look no further.	Se você tem desejos por uma linguiça realmente saborosa no brunch, não precisa mais procurar.
613	It's all in the spices, and these guys have it.	O segredo está nos temperos, e estas têm de monte.
614	I made my first sausages in my early twenties, based on a recipe from Julia Child, swapping out homemade gluten for the meat.	Fiz minhas primeiras linguiças aos meus vinte anos, com base em uma receita da Julia Child, substituindo a carne por glúten caseiro.
615	Her spice mixture transformed tasteless gluten into savory, zesty goodness.	A mistura de temperos dela transformava o glúten sem gosto em algo picante, saboroso e delicioso.
616	My take on her spice mixture is a little more herb-forward, lending complexity and depth to these chewy, juicy patties.	A minha versão da mistura de temperos dela é um pouco mais voltada para as ervas, o que dá complexidade a essas suculentas linguiças, cheias de textura.
617	* * *	* * *
618	½ cup bulgur wheat	½ xícara de trigoilho
619	1 cup boiling water	1 xícara de água fervente
620	¼ cup olive oil or water	¼ de xícara de azeite ou água

621	2 cups diced onion	2 xícaras de cebola picada
622	2 cups sliced mushrooms	2 xícaras de cogumelos fatiados
623	4 or 5 cloves garlic, sliced	4 ou 5 dentes de alho fatiados
624	3 tablespoons soy sauce	3 colheres (sopa) de molho de soja
625	2 tablespoons white or chickpea miso	2 colheres (sopa) de missô branco ou de grão-de-bico
626	½ cup water or broth	½ xícara de água ou caldo
627	1 tablespoon Sausage Spice	1 colher (sopa) de <i>Tempero para linguiça</i> (receita a seguir)
628	1½ to 1¾ cups vital wheat gluten	1½ a 1¾ xícaras de glúten de trigo vital
629	Add the bulgur wheat to a small heatproof bowl.	Coloque o trigoilho em uma pequena tigela refratária.
630	Pour the boiling water over the bulgur wheat and cover with a lid or plate.	Junte a água fervente e tampe, ou cubra com um prato.
631	Let it soak while you prepare the other ingredients.	Deixe de molho enquanto você prepara os outros ingredientes.
632	Heat the oil in a large skillet and sauté the onion until fairly tender.	Aqueça o óleo em uma frigideira grande e refogue a cebola até ficar macia.
633	For an oil-free version, sauté the onion in a dry skillet, adding water as necessary to prevent sticking.	Para uma versão sem óleo, refogue a cebola em uma frigideira seca, adicionando água conforme necessário, para evitar que grude.
634	Add the mushrooms and sauté until wilted.	Adicione os cogumelos e refogue até murcharem.
635	Transfer to a food processor or blender and add 4 cloves garlic (or more, depending on how garlicky you like it), soy sauce, miso, water, and spice mixture.	Transfira para um processador de alimentos ou liquidificador e adicione 4 dentes de alho (ou mais, dependendo de como você gosta), o molho de soja, o missô, a água e a mistura de temperos.
636	Pulse until a slurry with a bit of texture is formed; it does not need to be completely smooth.	Bata até obter uma pasta com um pouco de textura – ela não precisa ficar completamente lisa.

637	Put this slurry into a large bowl.	Transfira para uma tigela grande.
638	Drain the bulgur and add it to the slurry.	Escorra o trigoilho e junte à mistura.
639	Mix in the wheat gluten to form a soft dough.	Incorpore o glúten para formar uma massa macia.
640	The more you use, the chewier it will be.	Quanto mais glúten você usar, mais firme ficará.
641	Roll the mixture into two fat logs about 2 inches in diameter and 7 to 8 inches long.	Enrole a mistura em dois rolos gordos de aproximadamente 5 cm de diâmetro e 18 a 20 cm de comprimento.
642	Prepare two pieces of aluminum foil about 2 inches wider and longer than the logs.	Prepare dois pedaços de papel-alumínio aproximadamente 5 cm mais largos e mais longos do que os rolos.
643	Lightly oil the foil, then wrap around the logs, closing the ends tightly.	Unte ligeiramente com óleo, depois embrulhe os rolos, fechando bem as pontas.
644	Place both logs in a steamer and steam for about 1 hour.	Coloque os dois em uma panela para cozimento no vapor e cozinhe vapor por cerca de 1 hora.
645	They will be very soft when they come out of the steamer but will firm up as they cool.	Elas estarão bem macias assim que saírem da panela, mas ficarão mais firmes à medida que esfriarem.
646	To serve, slice as desired and sauté on both sides.	Para servir, fatie conforme desejado e doure de ambos os lados.
647	Store in an airtight container in the fridge for up to 1 week or in the freezer for up to 6 months.	Guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 1 semana, ou no congelador por até 6 meses.
648	MAKES 6 TO 8 SERVINGS	RENDE 6 A 8 PORÇÕES

649	sausage spice	tempero para linguiça
650	Keep this on hand for not only sausages but also pot pies, stews, tofu, <i>tempeh</i> , and “meat” pies.	Tenha isso em mãos não só para linguiças, mas também tortas salgadas com “carne” ou não, caldos, tofu e <i>tempeh</i> .

651	You can easily double this if you like, since it seems to keep forever.	Pode dobrar a quantidade, se quiser, pois parece que ele dura para sempre.
652	3 tablespoons rubbed sage (not ground)	3 colheres (sopa) de sálvia seca (sem moer)
653	1 tablespoon ground white pepper	1 colher (sopa) de pimenta-do-reino branca moída
654	1 tablespoon paprika	1 colher (sopa) de páprica
655	1 tablespoon dried thyme	1 colher (sopa) de tomilho seco
656	1 teaspoon ground allspice	1 colher (chá) de pimenta-da-jamaica moída
657	1 teaspoon ground nutmeg	1 colher (chá) de noz-moscada moída
658	1 teaspoon ground cinnamon	1 colher (chá) de canela em pó
659	1 teaspoon ground cloves	1 colher (chá) de cravo-da-índia em pó
660	1 teaspoon dried savory	1 colher (chá) de segurelha seca
661	Combine all of the spices in a jar and mix well.	Coloque todos os temperos em um recipiente e misture bem.
662	MAKES ABOUT ½ CUP	RENDE APROXIMADAMENTE ½ XÍCARA

663	peppy unpepperoni	beleza de não-calabresa
664	My dear friend Camala Casco helped develop this flavorful pepperoni during the weekly testing parties I had at my house.	Minha querida amiga Camala Casco ajudou a desenvolver esta saborosa calabresa durante as festas semanais de degustação que eu tinha em minha casa.
665	She made it over and over again until it came out tasting just perfect.	Ela fez várias vezes até sair perfeita.
666	It's got that zing and is delicious in sandwiches, on pizza, or as part of a charcuterie board.	Ela tem aquele um quê a mais e fica deliciosa em sanduíches, pizzas ou em uma tábua de "frios".
667	* * *	* * *
668	WET INGREDIENTS	INGREDIENTES MOLHADOS

669	½ cup red wine	½ xícara de vinho tinto
670	¼ cup olive oil or nut butter of choice (peanut or walnut butter works great)	¼ de xícara de azeite de oliva ou manteiga de sua escolha (de amendoim ou de nozes funcionam muito bem)
671	½ onion, roughly chopped	½ cebola picada grosseiramente
672	2 tablespoons red miso	2 colheres (sopa) de missô vermelho
673	1 tablespoon maple syrup	1 colher (sopa) de xarope de bordo (<i>maple syrup</i>)
674	1 tablespoon soy sauce	1 colher (sopa) de molho de soja
675	1½ teaspoons liquid smoke	1½ colheres (chá) de fumaça líquida
676	3 cloves garlic	3 dentes de alho
677	DRY INGREDIENTS	INGREDIENTES SECOS
678	1¾ cups vital wheat gluten	1¾ xícaras de glúten de trigo vital
679	¼ cup nutritional yeast	¼ de xícara de fermento nutricional
680	1½ tablespoons Spanish smoked paprika	1 ½ colheres (sopa) de páprica defumada espanhola
681	1½ teaspoons freshly ground black pepper	1½ colheres (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
682	1½ teaspoons powdered mustard or freshly ground mustard seeds, either black or brown	1½ colheres (chá) de mostarda preta ou escura em pó, ou sementes de mostarda moídas na hora
683	1½ teaspoons ground fennel seeds	1½ colheres (chá) de sementes de erva-doce moídas
684	1½ teaspoons red pepper flakes	1½ colheres (chá) de pimenta calabresa
685	1 teaspoon sea salt	1 colher (chá) de sal marinho
686	Preheat the oven to 325°F. Place all of the wet ingredients in a blender and puree until completely liquefied.	Preaqueça o forno a 160°C. Coloque todos os ingredientes molhados no liquidificador e bata até obter um líquido homogêneo.

687	Pour the mixture into a large bowl.	Despeje em uma tigela grande.
688	In a separate medium bowl, mix together all of the dry ingredients, then add to the wet mixture and mix well.	Em outra tigela média, misture todos os ingredientes secos, depois junte ao líquido da tigela grande e misture bem.
689	Portion the dough into four equal pieces, then form each piece into a log approximately 1½ inches in diameter.	Reparta a massa em quatro partes iguais e, em seguida, molde cada um em um rolo de aproximadamente 4 cm de diâmetro.
690	Wrap each log in a double layer of oiled aluminum foil.	Embrulhe individualmente em uma camada dupla de papel-alumínio untada com óleo.
691	Seal the ends well.	Feche bem as extremidades.
692	Bake for 1 hour.	Asse por 1 hora.
693	Let cool completely before slicing.	Deixe esfriar completamente antes de cortar.
694	To slice, use a sharp knife, or refrigerate the logs overnight and then use the slicer attachment on a food processor.	Para fatiar, use uma faca afiada, ou leve os rolos à geladeira um dia para o outro e depois use o fatiador de um processador de alimentos
695	Store in an airtight container in the fridge for up to 1 week or in the freezer for up to 6 months.	Guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 1 semana, ou no congelador por até 6 meses.
696	Note:	Nota:
697	For pizza, toss the slices in a bit of olive oil to keep them from drying out.	Para pizza, misture as fatias com um pouco de azeite para evitar que sequem.
698	MAKES 1 POUND	RENDE 450 GRAMAS
699	GRINDING SPICES	MOENDO TEMPEROS
700	If you don't have ground spices, you can pulverize the mustard and fennel seeds in a little coffee grinder or do it manually with a mortar and pestle.	Se você não tem um moedor de temperos, você pode moer as sementes de mostarda e erva doce em um moedor de grãos de café ou fazer isso manualmente com um almofariz ou pilão.

701	unsteak	não-carne
-----	----------------	------------------

702	Tender and juicy, UnSteak will prove to be a highly versatile and quintessential ingredient in your house for everything from steak sandwiches, to “veal Parmesan,” to broccoli with “beef,” to beef stew, to a rendition of your mom’s meatloaf.	Macia e succulenta, a não-carne irá provar ser muito versátil e um ingrediente essencial em sua casa ,para tudo: sanduíches, parmegiana, brócolis com "carne", ensopados, e até uma versão do bolo de carne da minha mãe.
703	Yes, it makes a lot, but you’ll use it a lot.	Sim, esta receita rende muito, mas você vai usá-la muito.
704	Slice it, grind it, cube it, sear it.	Você pode fatiar, moer, picar, selar.
705	You’ll have it all covered with this.	Você pode fazer tudo.
706	Keep in mind that you’ll need a day to marinate the steak before using.	Lembre-se que você precisará de um dia para marinar a carne antes de utilizá-la.
707	* * *	* * *
708	1 pound cremini or button mushrooms or shiitakes, roughly chopped (about 6 cups)	450g de champignon ou <i>shiitake</i> picados (aproximadamente 6 xícaras)
709	½ cup soy sauce	½ xícara de molho de soja
710	½ cup red wine	½ xícara de vinho tinto
711	3 to 4 cloves garlic	3 a 4 dentes de alho
712	2½ cups water or stock	2½ xícaras de água ou caldo
713	5 to 5½ cups vital wheat gluten	5 a 5½ xícaras de glúten de trigo vital
714	MARINADE	MARINADA
715	2½ cups red wine	2½ xícaras de vinho tinto
716	1¼ cup mirin (sweet sake; see sidebar)	1¼ xícaras de <i>mirin</i> (saquê doce; ver barra lateral) [N.T.: barra lateral fora do trecho traduzido do livro]
717	1 cup soy sauce	1 xícara de molho de soja
718	1 head garlic, minced	1 cabeça de alho picadinho
719	Preheat the oven to 350°F and line two baking	Preaqueça o forno a 180°C e forre duas

	sheets with parchment paper.	assadeiras com papel-manteiga.
720	In a blender or food processor, combine the mushrooms, soy sauce, wine, and 3 cloves garlic (or more, depending on how garlicky you like it and the size of the cloves) and process until liquefied.	Em um liquidificador ou processador de alimentos, misture o cogumelo, o molho de soja, o vinho, e 3 dentes de alho (ou mais, dependendo de como você gosta e do tamanho dos dentes) e bata até obter um líquido homogêneo.
721	Transfer to a bowl, then whisk in the water.	Transfira para uma tigela e junte a água, batendo.
722	With your hands or a wooden spoon, mix in 5 cups of the vital wheat gluten to form a very soft dough.	Junte 5 xícaras do glúten e, com as mãos ou uma colher de pau, misture para formar uma massa bem macia.
723	If you have made <i>seitan</i> before, you may think that it is too soft, but don't worry!	Se você já tiver feito <i>seitan</i> * antes, pode achar que está muito macio. Mas não se preocupe! *[N.T.: outro nome frequentemente utilizado para carne vegetal à base de glúten]
724	It's supposed to be really soft.	É para ficar bem macio mesmo.
725	However, if it seems really wet, or you prefer a slightly less tender <i>seitan</i> , mix in the remaining ½ cup gluten.	No entanto, se parecer molhado demais, ou se você preferir um <i>seitan</i> um pouco fibroso, incorpore a ½ xícara de glúten restante.
726	Don't knead it, either—all you have to do is mix it up.	Não sove – tudo o que você tem que fazer é misturar.
727	Divide the dough into five pieces and shape each one roughly into a loaf like a French bâtard loaf.	Divida a massa em cinco pedaços e molde cada um em formato de um pão, como uma baguete mais curta e grossa.
728	Space them at least 4 inches apart on the baking sheets and bake for 30 minutes, until puffy.	Coloque numa assadeira, deixando pelo menos 10 cm de distância entre eles, e asse por 30 minutos, até crescerem.
729	Meanwhile, bring a large pot of water to a boil (depending on the size of your pots, you may need two).	Enquanto isso, aqueça uma panela grande de água até ferver (dependendo do tamanho de suas panelas, você pode precisar de duas).
730	Transfer the <i>seitan</i> loaves to the pot, partially cover with a lid, and simmer over medium-	Transfira os rolos de <i>seitan</i> para a panela, tampe parcialmente e deixe cozinhar em fogo

	low heat for about 1 hour.	bem baixo por cerca de 1 hora.
731	Don't let it reach a fast boil, or the <i>seitan</i> could develop large air pockets—a low simmer is what you want.	Não deixe a água borbulhar muito, senão grandes bolsões de ar podem se formar no <i>seitan</i> —deixe o fogo bem baixo.
732	Let it cool down for a couple of hours before attempting to remove the loaves, as they will be very tender.	Deixe esfriar por algumas horas antes de tirar da panela, pois estarão muito moles.
733	Remove the <i>seitan</i> and cool completely before handling.	Retire o <i>seitan</i> da água e deixe esfriar completamente antes de manusear.
734	The cooking liquid can be used as a soup stock, so don't discard it! (You can refrigerate the liquid for use as stock for 3 to 4 days, or freeze for several months.)	O líquido do cozimento pode ser usado como caldo, então não jogue fora! (Você pode refrigerar o líquido por 3 a 4 dias para usar como caldo, ou congelar por vários meses.)
735	While baking or simmering the <i>seitan</i> , make the marinade by simply combining all of the marinade ingredients together in a large bowl.	Enquanto o <i>seitan</i> estiver assando ou cozinhando, faça a marinada. Apenas misture todos os ingredientes em uma tigela grande.
736	To marinate the steak, squeeze the loaves gently between the palms of both hands to remove excess liquid; this will ensure that the marinade will properly soak in.	Para marinar a carne, esprema os pedaços suavemente entre as palmas das mãos para retirar o excesso de líquido; isto fará com que a marinada seja bem absorvida.
737	You can either marinate the loaves whole (you'll need to marinate them longer, preferably a couple of days) or slice them into fillets, steaks, or chunks before marinating for 24 hours.	Você pode tanto marinar os pedaços de não-carne inteiros (você vai precisar marinar por mais tempo, preferencialmente por uns dois dias), quanto cortá-los em filés, bifes ou cubos, antes de marinar por 24 horas.
738	UnSteak, in its marinade, will keep for up to 2 weeks in the refrigerator or 6 months or longer in the freezer.	A não-carne, dentro da marinada, se conserva por até 2 semanas na geladeira, ou 6 meses ou mais no congelador.
739	Defrost before using.	Descongele antes de usar.
740	MAKES ABOUT 7 POUNDS	RENDE APROXIMADAMENTE 3 QUILOS
741	VARIATION	VARIAÇÃO
742	TRUFFLE UNSTEAK To the marinade, add 2 to 3 tablespoons of your favorite white truffle	NÃO-CARNE TRUFADA Adicione à marinada 2 a 3 colheres (sopa) do seu óleo ou azeite trufado mais ½ xícara de azeite de oliva

	oil, plus an optional ½ cup of olive oil.	(opcional).
743	Truffle <i>seitan</i> steak or medallions—it doesn’t get much better!	Não tem nada melhor do que bifes ou medalhões de <i>seitan</i> trufados!
744	PANKO BREAD CRUMBS	FARINHA DE ROSCA PANKO
745	<i>Panko</i> bread crumbs are light, dry, and flaky bread crumbs originally from Japan.	A farinha de rosca <i>panko</i> é uma farinha grossa, leve e seca, originalmente do Japão.
746	Actually, the words are redundant, because <i>panko</i> means “bread crumbs” in Japanese.	Na verdade, é redundante chamá-la de “farinha de rosca <i>panko</i> ”, já que <i>panko</i> significa exatamente isso em Japonês.
747	It’s like saying “bread crumb bread crumbs.”	É como dizer “farinha de rosca farinha de rosca”.
748	But you get the point.	Mas você entendeu a ideia.
749	It’s great as a binder that helps absorb excess liquids and to coat everything from croquettes to Fab Cakes.	É ótima para dar liga, já que ajuda a absorver o excesso de líquidos, além de servir para empanar tudo, de croquetes aos <i>Bolinhos fabulosos</i> .
750	HOW TO USE UNSTEAK	COMO USAR A NÃO-CARNE
751	Use UnSteak for any recipe that calls for beef—you can grind it in the food processor to make ground “beef,” cube it, fillet it, roll it, and stuff it.	Use a não-carne para qualquer receita que peça carne—você pode moer no processador de alimentos para fazer “carne” moída, cortar em cubos, em filés, enrolar, e rechear.
752	Try it sautéed in a little oil on both sides with a splash of marinade to deglaze the pan for a succulent sandwich, or turn it into “veal Parmesan” or into chunks for “stroganoff.”	Prove-a num suculento sanduíche, frita em um pouco de óleo de em ambos os lados e com um pouco de marinada para deglaçar a panela, ou transforme-a em uma parmegiana, ou corte em tiras para um stroganoff.
753	The marinade itself can be added to soups, sauces, vegetables, and grains to add flavor and umami.	A marinada em si pode ser adicionada a sopas, molhos, verduras, legumes e grãos, para adicionar sabor <i>umami</i> *. *[N.T.: é o quinto sabor básico reconhecido pelo paladar, além do doce, salgado, azedo e amargo. É encontrado em diversos alimentos, como carnes, peixes, queijos e cogumelos.]

754	Keep experimenting, and you'll find a multitude of uses for it, or try the meatloaf recipe below.	Continue experimentando, e você vai encontrar uma infinidade de usos para ela, ou teste a receita de bolo de carne abaixo.
-----	---	--

755	a vegan tribute to my mom's meatloaf	uma homenagem vegana ao bolo de carne da minha mãe
756	My mom knew how to cook only Japanese food until we had lived in the United States for a few years.	Minha mãe sabia cozinhar só comida Japonesa até que nós tivemos que morar nos Estados Unidos por alguns anos.
757	A neighbor kindly taught her how to make basic American dishes, and meatloaf was one that my mom mastered.	Um vizinho gentilmente a ensinou como fazer pratos básicos americanos, e o bolo de carne foi um que a minha mãe aperfeiçoou.
758	This is my vegan tribute to my mom, for her meatloaf that made her so proud.	Este é o meu tributo vegano para minha mãe, pelo seu bolo de carne que a deixava tão orgulhosa.
759	1 onion, diced	1 cebola picada
760	Oil or water, for sautéing	Óleo ou água, para refogar
761	3 tablespoons whole or ground chia seeds	3 colheres (sopa) de sementes de chia moídas ou inteiras
762	1½ pounds UnSteak	680g de não-carne
763	1 cup <i>panko</i> bread crumbs (see sidebar)	1 xícara de farinha de rosca <i>panko</i> (ver barra lateral ⁹)
764	3 tablespoons tomato paste	3 colheres (sopa) de extrato de tomate
765	2 tablespoons soy sauce	2 colheres (sopa) de molho de soja
766	1 teaspoons dried basil	1 colher (chá) de manjeriço seco
767	1 teaspoon dried rosemary	1 colher (chá) de alecrim seco
768	1 teaspoon rubbed sage	1 colher (chá) de sálvia seca
769	½ teaspoon freshly ground black pepper	½ colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora

⁹ Segmentos 744 a 749 da tradução espelhada.

770	½ cup ketchup, preferably Maple Balsamic Ketchup or Smoky Ketchup	½ xícara de catchup, preferencialmente <i>Catchup balsâmico com xarope de bordo</i> ou <i>Catchup defumado</i>
771	Preheat the oven to 375°F. Sauté the onion in a little oil until tender.	Preaqueça o forno a 190°C. Refogue a cebola em um pouco de óleo até ficar macia.
772	Grind the chia seeds in a blender or coffee grinder until almost a powder (if using ground chia seeds, there is no need to grind).	Triture as sementes de chia em um liquidificador ou moedor de café até virar quase um pó (se você estiver usando sementes de chia já moídas, não é preciso moer).
773	Cube the UnSteak, then put it in the food processor and pulse until it resembles roughly ground meat.	Corte a não-carne em cubos, coloque no processador e bata até que fique parecido com carne moída grossa.
774	Do not overprocess, or it will be ground too fine or into a paste and will lose the desired chewy texture.	Não bata demais, se não vai ficar muito moída ou virar uma pasta, perdendo a textura desejada.
775	Transfer the UnSteak to a large mixing bowl and combine it with the onion, bread crumbs, tomato paste, chia seeds, soy sauce, herbs, and pepper.	Transfira a não-carne para uma tigela grande e junte, mexendo, a cebola, o <i>panko</i> , o extrato de tomate, a chia moída, o molho de soja, as ervas e a pimenta.
776	Prepare a loaf pan or casserole dish by oiling it or spraying lightly with a nonstick spray, and form the UnSteak mixture into a loaf with your hands.	Unte uma forma de bolo inglês ou um refratário fundo com óleo e molde a mistura de não-carne com as mãos formando um rolo.
777	Spread the ketchup on top.	Espalhe o catchup por cima.
778	Cover the pan with aluminum foil and bake for 1 hour and 15 minutes, until firm.	Cubra com papel alumínio e asse por 1 hora e 15 minutos, até ficar firme.
779	Let it sit for at least 30 minutes before slicing and serving.	Deixe descansar por pelo menos 30 minutos antes de cortar e servir.
780	MAKES 6 TO 8 SERVINGS	RENDE 6 A 8 PORÇÕES

781	italian neatballs	amor-degas italianas
782	italian neatballs	amor-degas italianas

783	If you're looking for something meaty that doesn't rely on gluten or soy, give these versatile guys a whirl.	Se você está procurando algo carnudo que não dependa de glúten ou de soja, dê uma chance a essas "almôndegas".
784	You can season as you like and easily transform it into a meatloaf or burgers as well.	Você pode temperar do jeito que gostar e transformá-las facilmente em um bolo de carne ou em hambúrgueres.
785	Based on a recipe for Swedish meatballs created by blogger, author, and activist Marla Rose for her blog, Vegan Street, these flavorful balls derive their texture from whole grains and legumes, making them super healthy.	Com base em uma receita de almôndegas suecas criada pela blogueira, autora e ativista Marla Rose para seu blog, Vegan Street, estas saborosas almôndegas tiram a sua textura de grãos inteiros e leguminosas, que as tornam super saudáveis.
786	They are baked, not fried, and come out of the oven crispy on the outside, but a brief simmering in sauce (like the Porcini Bolognese) will soften the exterior, yielding perfect tender balls with a chewy bite.	São assadas, e não fritas, e saem do forno crocantes por fora, mas uma cozinhada rápida em um molho (como o <i>Molho bolonhesa de funghi porcini</i>) vai amolecer seu exterior, deixando-as macias e com uma textura e consistência perfeitas.
787	Spaghetti and meatballs, anyone?	Espaguete com almôndegas, quem quer?
788	* * *	* * *
789	1 onion, diced	1 cebola em cubinhos
790	Oil, for sautéing (optional)	Óleo, para fritar (opcional)
791	8 ounces mushrooms, quartered	230g de cogumelos, cortados em quatro
792	2 tablespoons tamari or soy sauce	2 colheres (sopa) de <i>tamari</i> * ou molho de soja comum *[N.T.: tipo de molho de soja sem glúten]
793	1 tablespoon chickpea miso or white miso	1 colher (sopa) de missô de grão-de-bico ou missô branco
794	2 cups cooked brown rice	2 xícaras de arroz integral cozido
795	1 cup cooked lentils	1 xícara de lentilhas cozidas
796	¼ cup tomato paste	¼ de xícara de pasta de tomate

797	3 tablespoons nutritional yeast	3 colheres (sopa) de fermento nutricional
798	4 to 6 cloves garlic, minced	4 a 6 dentes de alho picados
799	1½ teaspoons dried basil	1½ colheres (chá) de manjeriço seco
800	1 teaspoon fresh rosemary, chopped, or ½ teaspoon dried rosemary	1 colher (chá) de alecrim fresco picado, ou ½ colher (chá) de alecrim seco
801	½ cup rolled oats	½ xícara de aveia em flocos
802	1 cup ground walnuts (grind in a food processor), or 1½ cups gluten-free or regular bread crumbs	1 xícara de nozes moídas (moa em um processador de alimentos), ou 1 ½ xícaras de farinha de rosca sem glúten ou comum
803	2 to 3 tablespoons water (if using bread crumbs)	2 a 3 colheres (sopa) de água (se estiver usando farinha de rosca)
804	Preheat the oven to 350°F. Line two baking sheets with parchment paper.	Preaqueça o forno a 175°C e forre duas assadeiras com papel-manteiga.
805	Heat a deep skillet over medium heat and cook the onions, dry (you can sauté in oil as well, if you like), until they begin to stick a bit.	Aqueça uma frigideira funda em fogo médio e refogue a cebola sem óleo (você pode refogar em óleo, também, se quiser), até que ela comece a caramelizar.
806	Splash them with a bit of water to loosen them from the pan and continue cooking, adding a bit of water now and then to prevent sticking, until they are tender.	Junte um pouco de água para soltá-la da panela e continue cozinhando, pingando um pouco de água de vez em quando para evitar que grude, até fique macia.
807	Put the mushrooms into a food processor and pulse until they are finely minced but not reduced to a pulp.	Coloque os cogumelos em um processador de alimentos e pulse até que fiquem bem picadinhos, mas não reduzidos a uma polpa.
808	Add them to the onion and cook for several minutes, until browned.	Refogue com a cebola por vários minutos, até dourar.
809	Stir in the tamari and miso.	Adicione o tamari e o missô.
810	Add the brown rice and lentils and mix well.	Junte o arroz e a lentilha e misture bem.
811	Mix in the tomato paste, nutritional yeast, 4 cloves garlic (or more, depending on how garlicky you like it), and herbs.	Adicione o extrato de tomate, o fermento nutricional, os 4 dentes de alho (ou mais, dependendo de como você gosta) e as ervas.

812	In a blender, process the oats briefly, but not to a flour, and add to the mixture.	Em um liquidificador, bata um pouco a aveia, mas não deixe virar uma farinha fina. Adicione à mistura.
813	Now, decide whether to use walnuts or bread crumbs—walnuts will make a richer meatball, but bread crumbs will yield a more traditional texture.	Agora, decida se vai usar nozes ou farinha de rosca—nozes trarão mais riqueza de sabor para as almôndegas, mas as migalhas de pão vão proporcionar uma textura mais tradicional.
814	If using bread crumbs, sprinkle them with the water to moisten first.	Se for utilizar farinha de rosca, salpique com algumas gotas d'água para umedecer primeiro.
815	Mix the walnuts or moistened bread crumbs into the mixture well and form into meatballs.	Incorpore as nozes ou a farinha umedecida na mistura refogada e enrole as bolinhas.
816	This can be done efficiently using a small ice cream scoop.	Isso pode ser feito de forma eficiente utilizando um boleador de sorvete.
817	Place on the baking sheets with ½ inch of space between them, and bake for 30 to 35 minutes, until browned and they hold their shape.	Coloque em uma assadeira, com 1,25 cm de espaço entre elas. Asse por 30 a 35 minutos, até dourarem e formarem uma casquinha.
818	Italian Meatballs will keep for 1 week in the refrigerator.	As amor-degas duram até 1 semana na geladeira .
819	MAKES 36 BALLS	RENDE 36 UNIDADES

820	the real burger (aka now and zen burger)	o verdadeiro não-búguer
821	the real burger (aka now and zen burger)	o verdadeiro não-búguer
822	What we all need is just one basic recipe for a big batch of tasty burgers that can be made ahead and stored, one that is not affected by long periods of freezing, one that you can take to nonvegan barbecues, and one that doesn't crumble if you toss it around a bit on the grill.	O que todos nós precisamos é de uma receita básica para fazer uma montanha de saborosos hambúrgueres que podem ser preparados e armazenados, uma que não seja afetada por longos períodos de congelamento, e que você possa levar para churrascos não-veganos e que não esfarelem quando você virá-los na grelha.
823	This is another recipe that takes me back to	Esta é outra receita que me leva de volta ao

	the days of my little bistro in San Francisco, where we had many “devotees” of this simple burger, including several celebrities.	meu pequeno bistrô em São Francisco, onde tínhamos muitos "devotos" deste hambúrguer simples, incluindo várias celebridades.
824	There was one couple who made monthly trips from Monterey just to have these delightful patties.	Tinha um casal que vinha de Monterey mensalmente apenas para comer essas delícias.
825	They are juicy, savory, chewy, and completely oil-free and go with all sorts of sauces.	Eles são suculentos, saborosos e completamente livres de óleo, além de combinarem com todo tipo de molho.
826	I get more requests from omnivores for this burger than for just about anything else.	Eu recebo mais pedidos desse hambúrguer vindos de onívoros do que de qualquer outra coisa.
827	I always have a few in my freezer, just in case we need a quick meal.	Eu sempre tenho alguns no meu congelador, caso precise de uma refeição rápida.
828	* * *	* * *
829	2 pounds white or cremini mushrooms, quartered	900g de champignons, cortados em 4
830	2 large onions, diced	2 cebolas grandes em cubinhos
831	4 cups cooked brown rice	4 xícaras de arroz integral cozido
832	½ cup tomato paste	¼ de xícara de extrato de tomate
833	1 cup chopped parsley	1 xícara de salsinha picada
834	⅓ cup soy sauce	⅓ de xícara de molho de soja
835	3 tablespoons white or chickpea miso	3 colheres (sopa) de missô branco ou missô de grão-de-bico
836	1½ tablespoons dried basil	1½ colheres (sopa) de manjeriço seco
837	1 teaspoon dried thyme	1 colher (chá) de tomilho seco
838	1 teaspoon dried savory	1 colher (chá) de segurelha seca
839	¼ teaspoon ground allspice	¼ de colher (chá) de pimenta-da-jamaica moída

840	3 cups vital wheat gluten	3 xícaras de glúten de trigo vital
841	SERVING SUGGESTIONS (OPTIONAL)	SUGESTÕES DE SANDUÍCHES (OPCIONAL)
842	⅓ cup Dijon Mustard or a store-bought variety	⅓ de xícara Mostarda Dijon, caseira ou comprada
843	3 to 4 tablespoons maple syrup or agave	3 a 4 colheres (sopa) de xarope de bordo (maple syrup) ou de <i>agave</i>
844	1 onion, sliced	1 cebola, cortada em rodela
845	Oil, for sautéing	Óleo, para refogar
846	Burger buns	Pães de hambúrguer
847	Classic Eggless Mayonnaise Lemon Cashew Mayo, or Oil-Free Eggless Mayo	<i>Maionese clássica sem ovo, Maionese sem ovo e sem óleo</i> ou <i>Maionese de castanha de caju e limão</i>
848	Lettuce leaves or microgreens	Folhas de alface ou brotos de verduras e ervas de sua preferência
849	Tomatos, sliced	Tomates, em rodela
850	Pulse the mushrooms in batches in the food processor until minced but not mushy.	Bata os cogumelos aos poucos no processador até que estejam triturados, mas não sem deixar virar uma pasta.
851	Transfer them to a large bowl, then mix in the onions, rice, tomato paste, parsley, soy sauce, miso, and herbs and spices.	Transfira para uma tigela grande, adicione a cebola, o arroz, o extrato de tomate, a salsinha, o molho de soja, a missô, as ervas e as especiarias.
852	Mixing is most easily done with your hands.	É mais fácil misturar com as mãos.
853	When everything is well incorporated, add the wheat gluten and mix well.	Quando tudo estiver bem incorporado, acrescente o glúten de trigo e misture bem.
854	Preheat the oven to 350°F and grease two baking sheets or line them with parchment paper.	Preaqueça o forno a 175°C e unte duas assadeiras ou forre-as com papel-manteiga.
855	Now form the burgers.	Agora, molde os hambúrgueres.

856	You can just pat them into eighteen burgers with your hands, or follow one of these easy suggestions for forming:	Você pode formar dezoito hambúrgueres com as suas mãos, ou seguir uma dessas sugestões fáceis para moldar:
857	1. Use a large ice cream scoop to form balls, drop them onto the prepared baking sheets, then flatten with your hand to form patties.	1. Use um boleador de sorvete grande para formar bolas, solte-as sobre o papel-manteiga, depois pressione com as mãos para formar os hambúrgueres.
858	2. Find a large, deep lid for a jar, like ones often used for giant jars of peanut butter.	2. Ache uma tampa de pote grande e funda, como aquelas usadas para vidros grandes de maionese.
859	Line it with plastic wrap.	Forre-a com filme de PVC.
860	Pack in the burger mixture, then flip it out onto the prepared baking sheets (you can keep reusing the same sheet of plastic wrap).	Coloque a mistura de hambúrguer dentro da tampa, e depois vire sobre a assadeira forrada (você pode continuar usando o mesmo pedaço de filme).
861	This method makes perfectly shaped burgers like the kind that come out of a box.	Esse método produz hambúrgueres perfeitamente modelados, que nem aqueles que compramos no supermercado.
862	Fool your kids with this method if they tend to clamor for “bought” goods.	Engane seus filhos com este método, se eles tendem a pedir mercadorias industrializadas.
863	Bake for about 30 minutes, until firm to the touch.	Asse por cerca de 30 minutos, até ficarem firmes ao toque.
864	Refrigerate or freeze until use.	Refrigere ou congele até a hora de usar.
865	Refrigerate for a week or so or freeze for 6 to 8 months.	Guarde na geladeira por cerca de uma semana, ou congele por 6 a 8 meses.
866	You can reheat them in a skillet with a little oil, throw them on the grill, or pop them back in the oven.	Você pode reaquecê-los em uma frigideira com um pouco de óleo, assá-los na churrasqueira, ou colocá-los de volta no forno.
867	For serving, the usual mustard and ketchup work fine, but I prefer these with some sautéed onions and a sweet Dijon sauce.	Para servir, mostarda e catchup funcionam bem, mas eu prefiro com cebolas refogadas e um molho Dijon adocicado.
868	To create the sauce, in a small bowl, mix together the mustard and 3 tablespoons syrup	Para fazer esse molho, em uma tigela pequena, misture a mostarda e 3 colheres

	(or more, depending on how sweet you like your condiments) and set aside.	(sopa) de xarope de bôdo ou <i>agave</i> (ou mais, dependendo de quão doce você quer o seu molho) e reserve.
869	In a sauté pan, sauté the sliced onion in a little oil over medium-high heat until browned.	Em uma frigideira, em fogo médio-alto, refogue as rodela de cebola em um pouco de óleo até dourarem.
870	Spread burger buns with vegan mayo, place a hot burger patty on the bun, and top with a generous helping of the onions and sweet Dijon sauce.	Espalhe a maionese vegana nos pães, coloque um hambúrguer quente em cada um e finalize com uma generosa porção de cebolas e de molho Dijon adocicado.
871	If you like, throw on some lettuce and tomatoes, too.	Se quiser, coloque alface e tomate também.
872	MAKES 18 BIG BURGERS	RENDE 18 HAMBÚRGUERES GRANDES